

શારીરિક, વ્યાવહારિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક
ઉન્નતિના સાચા સરળ અને અનુભવના ઉપાયો
જણાવી સુખનો માર્ગ દર્શાવનાર પ્રત્યેક
મનુષ્યને ઉપયોગી સચિત્ર પુસ્તક

∴ યોગના ∴ અભ્યાસ પાઠો.

— રચનાર —

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

પ્રગતિ મંદિર, અમળજી-મુરત.

મૂલ્ય રૂ. એક

COLLEGE OF COMMERCE.

Kanpith, Surat.

This institution imparts Business Training at the hands of practical business men.

Senior class students are also given chance of doing practical work in the Financing and Accounting Agency. Students who have studied upto the Matriculation class will be admitted. Fees Rs. 4 per month, for further particulars apply to:—

V. C. JADAV.

B. A. F. C. I.

Principal.

FINANCING AND ACCOUNTING AGENCY.

BANKING.

Current accounts opened and interest allowed on daily Balances. Overdrafts allowed on approved security.

AGENCY BUSINESS.

Stocks and shares purchased and sold on terms which can be ascertained on application.

COMMISSION.

Interest and dividends on Government securities and shares collected on moderate commission.

EXCHANGE.

Cheques, Drafts and Hundies on In and Foreign places purchased and sold.

V. C. JADAV,

B. A. F. C. I.

Proprietor.

ગુજરાત વિદ્યાર્પીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઅિટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૮૧૭૫

ગાંધી

પુસ્તકનું નામ

અભિનવ

અભિનવ પાઠો

વિષય

અર: ૩

અંક: ૧૮

॥ ॐ श्री ॥

:- યોગના :-
 અભ્યાસ પાઠો.

શારીરિક માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિના સાચા
અને સરળ ઉપાયો વર્ણવી મુખ્યતો માર્ગ દર્શાવનાર
રુચિય પુસ્તક.

—: રચી પ્રસિદ્ધ કર્તા :—

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.
પ્રગતિમંદિર 'અહાજાણ-સુરત.

सर्वाधिकार स्वायत्त

સંવત ૧૯૭૫ વ્યાવૃત્તિ ૧ લી સને ૧૯૧૯

મૂલ્ય રૂ. ૧-૦ ૮

યોગવિધાના અભ્યાસક્રમે વાંચવા- યોગ્ય ઉપયોગી પુસ્તકો

૧ પ્રાણાયામ ભાગ ૧લો.	૦-૧૨-૦
૨ પ્રાણાયામ ભાગ ૨જો.	૧-૦-૦
૩ યોગના અભ્યાસ પાઠો.	૧-૦-૦
૪ સૂત સંહિતા	૨-૦-૦
૫ પ્રાણ ચિકિત્સા.	૦-૩-૦
૬ સુખનો મહામંત્ર.	૦-૨-૦
૭ રૂદ્રાક્ષ ઉપનિષદ.	૦-૬-૦

પ્રાઈસ લીસ્ટ મંગાવો.

પ્રગતિમંદિર, અડાજણ-સુરત.

શા. ખુબચંદ અમીચંદના ધી સુરત જૈન એન્જન પ્રી. પ્રેસમાં
પ્રમુશંકર નરભેરામ વ્યાસે મુદ્રિત કર્યું.

ખપાટીયા ચકલા-સુરત.



જોડો રોથફીલ્ડ બાઈ. સી. ઝંરા.

કલેક્ટર-મુરત.

અર્પણ પત્રિકા.

મહેરબાન સુરત જીલ્લાના કલેક્ટર સાહેબ બહાદુર

ઑટો રોથશ્રીલ્ક સાહેબ.

આઇ. સી. એસ. એફ. આર. જી. એસ.

પૂર્વની ભાષા ઉપરનો આપનો અપૂર્વ પ્રેમ, પૂર્વના
રીત રીવાજો સંબંધી આપે મેળવેલી ઉત્તમ માહિતી,
અને આપનો હૃદયના પ્રેમથી ભરેલો, પૂર્વના
લોકોની સાથેનો નિખાલસ સહવાસ, આદિ
ઉચ્ચ ગુણોથી પ્રેરાઈ આપની માયા ભરેલી
પરવાનગીથી પૂર્વના આધ્યાત્મિક જ્ઞાનથી
ભરેલું યોગના અભ્યાસ પાઠોનું
પુસ્તક આપને પૂર્વની ભાવનાના
સ્મરણ ચિન્હ તરીકે અર્પણ
કરવા પ્રેરાઉ છું.

લી૦ સેવક,

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

સુખાર્થે કરજો યોગાભ્યાસ.

૫૬.

સુખાર્થે કરજો યોગાભ્યાસ,
હજી જે જીવતવ કેરો અધ્યાસ; સુખાર્થે
સુખ અલિલાવિ જીવની એતો, પૂરતો સુખની આશ,
જેનો અનુભવ લેતાં જનને, થાવું ના પડે નિરાશ;—
સંસ્કૃતિ રૂપ આ સાગરનું તો, નાવડું યોગજ ખાસ,
જેસી તેમાં સફર કરતાંમાં, હજી જે લવના ત્રાસ;—
રાજ્યયોગ રૂપ કળા અહીં ગુરૂથી, પૂરવી મનની આશ,
પ્રેમ થકી સાધનને સાધો, તાખી દૃઢ વિશ્વાસ;—



પુસ્તાવના.



યોગ સંબંધી મહિતી અપનાર મારા તરફથી પ્રસિદ્ધ થએલા પ્રાણાયામ ભગ ૧-૨ ની પ્રસિદ્ધિ પછી આ લેખક તરફથીજ લખાયલું 'યોગની ચર્ચા કરનાર' આ ત્રીજું પુસ્તક છે. અને વિશેષ કરીને અનુભવના સિદ્ધાંત ઉપજ તેની રચના કરવામાં આવી છે.

પ્રાણાયામ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગે જનસમાજમાં જે લોક પ્રિયતા મેળવી છે તેથી હિતસાહિત થઇને તેનો બીજો ભાગ પ્રકટ થયો, અને તે પણ તેટલોજ પ્રિય થઇ પડ્યો. તે ભાગમાં એક યોજના એવી રાખવામાં આવી હતી કે યોગનો વિષય વિશેષ કરી અનુભવથી સમજાય તેવો હોવાથી જ્ઞાસુઓએ પોતાને એ ક્રિયા સાધનાં પડતી અડચણો અને શંકાઓ જણાવવી જેથી તેના યેગ્ય સમાધાનો કરવા પ્રયત્ન થશે. આ યોજનાનો ધણા ખરા બંધુઓએ લલ લીધો. અને તે ઉપરથી લેખકને લાગ્યું કે, આ ઉપયોગી વિષયની જે ચર્ચા થઈ છે તેને પ્રકટ કરી અન્ય જ્ઞાસુઓને તેનો લાભ આપવો અને તે સાથે અનુભવ માર્ગમાં એકઠે એકથી આગળ વધવાની જ્ઞાસાને પૂર્ણ કરવા કોઈ પ્રથમ માર્ગદર્શક પુસ્તક તૈયાર કર્યું હોય તો સારું એવી ઇચ્છા થઇ પરિણામમાં આજે જનસમાજના કર કમળમાં આ પુસ્તક મૂકવા લેખક ભાગ્યશાળી થયો છે.

યોગના અભ્યાસીઓને વિશેષ સરળ થઇ પડે તે અર્થે પુસ્તકમાં દર્શાવાયેલા સિદ્ધાંતો અને ક્રિયાઓના સ્વરૂપ જેમ બને

તેમ સરળ આલેખવા પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે, અને આશા રખાય છે કે સરજ્ઞાતના અભ્યસકોને તે વિશેષ ઉપયોગી થઈ પડશે.

પુસ્તકને પ્રસિદ્ધ કરવાની નોટીશ બહાર મૂકાયા પછી લગભગ એક વર્ષ જેટલા લાંબા સમયના અંતરે તે વાંચકોના હસ્તમાં મૂકાય છે. સરજ્ઞાતમાં ફક્ત થોડા પાનાનું તે બહાર પાડવાનો વિચાર હતો પણ પાછળથી તેની પ્રસિદ્ધિમાં લેખકને વિવિધ વ્યાવહારિક પ્રતિબંધો ઉભા થતાં વિલંબ લાગ્યો અને જેમ જેમ વખત જતો ગયો તેમ તેમ નવો નવો ઉમેરો પણ થતો ગયો. અને વાંચકો આજે જોઈ શકે છે કે જે પુસ્તક અમે ફક્ત છ આનામાં પચાસથી સાઠ પૃથ્થનું આપવા ધાર્યું હતું તે આજે તેનાથી ચાર ધણું કદમાં બહાર પડે છે અને કદ વધવાથી તેમજ તેને વિશેષ આર્કષણિય કરવાને માટે ૧૧ ચિત્રો મૂકાવ્યાને લીધે તેની કિંમત પણ વધારવી પડી છે.

મુદ્રણકળાના કામમાં ઘટતી સાવધાનતા રાખ્યા છતાં પુસ્તકમાં કેટલીક ભૂલ રહી જવા પામી છે. ઉદારચિત વાંચકો તેની ક્ષમા આપશે એવી આશા છે.

પુસ્તકને પ્રસિદ્ધ કરવાની નોટીશ વાંચીને જે ગ્રાહકોએ કિંમત પણ અગાઉથી મોકલી આપી આટલો લાંબો સમય ધૈર્ય ને સેવ્યું છે તે સર્વના આભારી છીએ.

વિશેષ કરીને યોગનો વિષય અનુભવથી સમજાય તેવો હોવાથી આ પુસ્તકના પાછળના ભાગમાં જે યોગ જ્ઞાન માર્ગ પ્રવેશક મંડળની યોજના કરવામાં આવી છે તે પ્રતિ સર્વનું ધ્યાન એંચવામાં આવે છે.

યોગ અને સુખ એ બંનેને એક બીજા સાથે નિકટનો સંબંધ છે એટલે યોગની ક્રિયાઓને સાધનાર મનુષ્ય સુખને પણ પ્રાપ્ત કરે છે જ અને તે ઉદ્દેશને લક્ષમાં રાખી આ પુસ્તકને તૈયાર કર્યું છે તેથી તેમાં લખેલી સરળ પદ્ધતિને આચારમાં મૂક્યાથી મનુષ્ય સાચા સુખને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. અને તેથી એક રીતે કહીએ તો ખાસ કરી યોગ વિષયનો જ શોખ ધરાવનાર મનુષ્યને માટે આ પુસ્તક જરૂરનું છે એમ નથી પણ સુખને ઇચ્છનાર તથા પોતાની ઉન્નતિને ઇચ્છનાર દરેક મનુષ્યને તે ઉપયોગનું છે.

પ્રગતિમંદિર, અડાજણ
આષાઢ શુક્લ ૧૫ ગુરૂપૂર્ણિમા } પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ
રવિવાર સંવત ૧૯૭૫



અનુક્રમણિકા.



પાઠ	વિષય	પૃષ્ઠ.
૧	યોગની મહત્તા	૧
૨	અભ્યાસક્રોને સૂચના	૯
૩	અભ્યાસમાં આગળ વધવાનાં સૂત્રો.	૧૪
૪	સંધ્યોપાસનાનું રહસ્ય	૧૮
૫	સૂર્યરનાન અને સંધ્યા	૨૯
૬	શિવ પંચાયતન	૩૭
૭	યોગ જ્ઞાન માર્ગ પ્રસ્તાવણી.	

આ પાઠમાં નીચેનાં પ્રશ્ન પૂછાયા છે અને તેના

ઉત્તર અપાયા છે.... ... ૪૬

૧ પ્રાણાયામથી શરીરમાં વીર્ય જેવવાની
કઈ ક્રિયા છે? ૪૭

૨ યોગની ક્રિયામાં અદ્ભુત સામર્થ્ય છે
તો માટે છશે. ૩. શી રીતે મેળવવા! ૪૭

૩ મનુષ્યનું આયુષ્ય દિવસ, મહિના, વરસો
કે શ્વાસોશ્વાસ શેના ઉપર નિર્માણ થયું છે? ૫૧

૪ નાડી ચક્રના નિયમ પ્રમાણે કઈ બાળુએ
સુષ્પ રહેવું? ૫૨

૫ પ્રાણાયામનો શોખ છે પણ ગુરૂ વગર
શી રીતે કરવો? ૫૪

૬ પ્રાણાયામ આસન સીવાય થાય કે નહિ? ૫૮-૫૯

- ૭ પ્રાણાયામ કરનાર બૂઝ કરી માંદો પડે
તો શું કરવું ? ૫૮-૬૦
- ૮ વીર્યસંચયની ક્રિયા કેવી રીતે કરવી ? ૫૮-૬૦
- ૯ મળશોધક પ્રાણાયામ કેવી રીતે કરવો ? ૫૮-૬૧
- ૧૦ આસન ન થતું હોય તેણે શું કરવું ? ૫૮-૬૧
- ૧૧ યોગવિદ્યાથી માનસિક તાપ દૂર થાય છે
તો એ સાધવાથી દરદો પાણુ દૂર થાય કે નહિ ? ૫૮-૬૨
- ૧૨ ધુંટણમાં વાના દરદથી પદ્માસન ન વળાય
તો તે દરદને દૂર કરવા કયા ઉપાય કરવા ? ૫૮-૬૩
- ૧૩ દાંત સાફ આવે તે માટે કયો પ્રાણાયામ
કરવો ? ૫૮-૬૪
- ૧૪ યોગવિદ્યાથી ગ્રહોની પીડા દૂર થાય છે
કે કેમ ? ૫૮-૬૪
- ૧૫ ન્યાસ કરવામાં આંગળોના ટેરવાંનોજ
ઉપયોગ કરવાનું કારણ શું હશે ? ૬૫
- ૧૬ હીપનોટીઝમ અને મેસમેરીઝમ એટલે શું ? ૬૫
- ૧૭ પુરક કુંભક અને રેચક એટલે શું ? ૬૫
- ૧૮ પ્રાણાયામની ક્રિયા તમે અનુભવમાં મૂકી
જોઈ છે કે નહિ ? ૬૭
- ૧૯ શરીરની તનદુસ્તી માટે કયા ઉપાયો
આવશ્યક છે ? ૬૮
- ૨૦ સ્વપનમાં ધાત જતી હોય તેને માટે કયા
ઉપાય કરવા ? ૬૮

- ૨૧ પાણીમાં ભીજવેલા કાચા ચણા અને દૂધ
આહારમાં લેવાથી ફાયદો થાય છે કે નહિ ?
તેમ જવથી સ્મરણ શક્તિ વધે છે ખરી કે ? ૬૯
- ૨૨ યોગવિદ્યાના અભ્યાસકો સત્વર આગળ વધી
શકે તે અર્થેના કયા ઉપાયો છે ? ૬૯
- ૨૩ સંયમ એટલે શું ? ૭૦
- ૨૪ પ્રાણાયામ મળ શુદ્ધિ કર્યા પછી કરવો કે
પહેલાં ? ૭૧
- ૨૫ જ્ઞાનતંતુ, હૃદય અને વીર્યની નખળાઇ
ટાળવા શું કરવું ? ૭૧
- ૨૬ પ્રાણાયામ શિખવા ખાસ વિચાર છે.
સાત્ત્વિક આહાર, બ્રહ્મચર્ય, ચિત્તશુદ્ધિના
ઉપાયો વગેરે સર્વ પાળું છું તો હું તે વડે
ગુરની સાહચર્યતા વગર પ્રાણાયામ શિખી
શકીશ કે નહિ ?... ... ૭૩
- ૨૭ ગૃહસ્થાશ્રમી પ્રાણાયામ શિખી શકે કે નહિ ? ૭૪-૭૫
- ૨૮ બચપણમાં અજ્ઞાન અને ખરાબ સંગતથી
વીર્ય ગુમાવાયું હોય તેણે પ્રાણાયામ કરી
કેવી રીતે સાજા થવું ? ૭૪-૭૬
- ૨૯ પ્રાણાયામ કરનાર દૂધ અને ફળ ઉપર રહે
અને તેને અશક્તિ જણાય તો શું કરવું ? ૭૪-૮૦
- ૩૦ આત્મ સાક્ષાત્કારનો સત્રજો આધાર મન
ઉપર છે પણ લગ્ન થતું ગયાં છે એટલે
શું કરવું ? ૭૪-૮૧

- ૩૧ મનુષ્યનું શરીર રોગી હોય ત્યારે સર્વ
શક્તિમાનપણાની ભાવના શી રીતે રખાય? ૭૪
- ૩૨ દીક્ષદાર બસત હે દીક્ષમેનો અર્થ શો ? ૭૪
- ૩૩ ભ્રમધ્યમાં ધારણા કેવી રીતે કરવી ? ૭૪
- ૩૪ યોગક્ષેમ વહામ્યહમ નો અર્થ શું ? ... ૮૩
- ૩૫ પ્રાણાયામના અભ્યાસીને એકાંતવાસની
જરૂર છે કે નહિ ? ... ૮૩
- ૩૬ આત્માર્થી પુરૂષને પોતાની આજીવિકા ચલા-
વવાનો કોઈ માર્ગ છે કે નહિ ? ૮૩

૮ નવજીવન ક્રિયા

- ૧ નવજીવન ક્રિયા એટલે શું !... ૮૭
- ૨ નવજીવન મેળવી શકાય ખરું કે ? ૮૮
- ૩ નવજીવન કોનાથી મેળવી શકાય ? ... ૯૦
- ૪ કયા સ્ત્રી પુરૂષો નવજીવનના અધિકારી છે ? ૯૭
- ૫ નવજીવન અને પ્રજનન ક્રિયા એટલે શું ? ૯૮
- ૬ શુદ્ધ પ્રેમ વધારવાના માર્ગો. ૧૦૫

- ૯ સાધનનો પ્રથમક્રમ ... ૧૦૮
- અભ્યાસની શરૂઆત... ૧૦૯

- ૧૦ સાધનનો દ્વિતીયક્રમ ... ૧૨૫
- ૧૧ અભ્યાસ માર્ગની કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ. ... ૧૨૬
- ૧૨ ઉપસંહાર ... ૧૬૧



જે તમારે

સાચા મુખને પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા હોય,
 શારીરિક આરોગ્ય મેળવવા જીતાસા હોય,
 આર્થિક સંપત્તિ-ધનની અભિલાષા હોય,
 સાચી નિંમલ્યતા પ્રાપ્ત કરવી હોય,
 અંતઃકરણની પવિત્રતા સાધવી હોય,
 તમારી ધારેલી શુભાશા પૂર્ણ કરવા માગતા હોય,

—: તો આજે જ :—

યોગના અભ્યાસ પાઠોમાં લખેલા
 નિયમોને આચારમાં મૂકો,
 કેમકે એકડા વિના જેમ સર્વ મીંડા નકામા છે
 તેમ આચારમાં મૂક્યાવિના જાણેલું સર્વ નકામું છે.

(વિશેષ માટે જુઓ પૃષ્ઠ ૧૬૩)

॥ ॐ श्री ॥

॥ श्री सद्गुरुवे परमात्मने नमः ॥

યોગના અભ્યાસ પાઠો.

ਪਾਠ ੧ ਦੋ।

ચોગાની મહત્તા.

કુદપ્રજ્ઞ એવું હોય છે કે તેની નીચે બેસી આપણે

જે વસ્તુની ઇચ્છા કરીએ તે આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. આપણી ઇચ્છેલી-કલ્પેલી વસ્તુને તરતજ પુરી પાડે એ વૃક્ષનું નામ કલ્પ-વૃક્ષ. પ્રાચીન પુરાણોની કેટલીક આખ્યાયિકાઓમાં તેનું વર્ણન પ્રસંગે પ્રસંગે કરાયલું આપણને દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. અને જ્યારે આપણે એવું સાંભળીએ છીએ ત્યારે તેની મહત્તા અને ઉપયોગીતાનો વિચાર કરતાં આશ્ચર્યચકિત થઈ જવાય છે. એટલુંજ નહીં પરંતુ કેટલાક પ્રસંગોમાં તો તે સત્ય હશે કે કેમ તેની પણ હૃદયમાં શંકા થાય છે. અરબીયન નાઈટ્સમાં આવેલી જાદુઈ જ્ઞાનસની વાત વાંચીને પણ તેના ખરાપણા માટે કેટલાએ મનુષ્યના હૃદયમાં શંકા ઉત્પન્ન થઈ હશે.

મનુષ્ય સ્વભાવ એવો છે કે, તેની બુદ્ધિના આવિષ્કારના પ્રમાણમાં તેની આબુખ્યાબુની નિત્યના ઉપયોગમાં આવતી વસ્તુનો તે ઉપયોગ સમજી શકે છે. પથ્થરની અને રત્નની પરિક્ષા ઝવેરી હોય તેજ કરી શકે છે, એ પરિક્ષક શક્તિ વિનાના મનુષ્યને તો સમીપમાંજ ગત પડ્યું હોય તો તેની પણ ખચર રહેતી નથી.

[illegible]

શાસ્ત્રના નિયમોને ન જાણનાર એક મનુષ્ય જ્યારે ખાતરને નિરૂપયોગી ગણે ત્યારે એજ ખાતરને નિયમો જાણનાર મનુષ્ય પાકને એકથી ચારમણો વધારવાના સાધનરૂપ ઉપયોગી ગણે છે દ્રષ્ટિમર્યાદા અનુસાર બુદ્ધિના સામર્થ્ય પ્રમાણે એક વસ્તુના સંબંધમાં બુદ્ધા બુદ્ધા અભિપ્રાયો બાંધી શકાય છે. આમ લં'માણુ વિવેચન કરી સિદ્ધ કરવાનું એકજ છે કે જ્યારે અમુક વાત સંબંધી આપણી મતિમાં યથાર્થ રહસ્ય ન સમજાય તો તેના અભાવે તે કપોળ કલ્પિત અથવા એક ટાઢા પહોરની ગપ છે, એવો અભિપ્રાય બાંધવાનું ઘટી પણ સાહસ ન કરવું જોઈએ.

એટલું તો ચોક્કસ છે કે, આ આપણો ભરતખંડ અગાઉ અન્ય સર્વ દેશોમાં સર્વોપરી હતો અને અદ્યપિ છે. જે કે હાલમાં વિદેશી સસર્જના પ્રભાવે તેની કારીગીરી ઉપર જોઈતું ધ્યાન ન અપાયાથી તેમાં કેટલીક જડતા આવી છે પણ આજુ-બાજુની વસ્તુચિત્તિ અને લોક નાયકોનો પ્રયત્ન જતાં એ જડતા વધુ સમય ટકી શકે એમ નથી. ભરતખંડની તત્ત્વવિદ્યા, શિલ્પ-વિદ્યા વગેરે દરેક બાબતની આજે આંગ્લદેશની વાસીઓ પણ મુક્ત કંઠે પ્રસંશા કરે છે. હિન્દુસ્તાનની તત્ત્વવિદ્યાના પ્રભાવેજ સ્વામી રામકૃષ્ણના શિષ્ય વિવેકાનંદે તેમજ તેમના શિષ્ય સ્વામી રામતીર્થે હજારો અમેરીકનો તથા અન્ય વિદેશીઓના મન આ દેશની તત્ત્વવિદ્યાપ્રતિ ખેંચ્યા છે. હિન્દુસ્તાનની તત્ત્વવિદ્યા તરફ તેઓ સંપૂર્ણ માનની નજરથી જુએ છે. આપણાંજ દેશમાં થઈ ગયેલા પસિદ નામદેવ, વિશ્વામિત્ર, રામ, કૃષ્ણ, અર્જુન વગેરેની ખરો-ખરી-અરે ખરોખરી તો શું પણ તેનાથી સોમાં ભાગનું પણ કામ કરી શકે એવો કોઈ વીર અદ્યપિ પાક્યો છે ? અવસ્થ

નહિજ. કલ્પનામાં પણ ન ઉતરે એવાં પરાક્રમોથી તેમની ધવલ કીર્તીનાં ગાન આજે પણ ઘેર ઘેર ગવાય છે.

રામચંદ્રજીનું પુષ્કર વિમાન, સેતુબંધ રામેશ્વર આગળ બાંધેલો સમુદ્રમાં પથ્થરનો પુત્ર, અર્જુનની એક બાણમાંથી અનેક બાણ થઈ જવારૂં થઈ ધનુર્વિદ્યા અજ્ઞાત બાણથી અમીની વૃષ્ટિ થવી વગેરે બાબતો કે જેને કેટલાક અસંભવિત સરખી માનતા હતા તેઓ પણ વર્તમાન યુદ્ધના સાધનો જોઈને સંભવિત માનવા લાગ્યા છે. આજ પ્રમાણે આપણા પુરાણો-કથાઓ વગેરેમાં બીજી પણ એવી બાબતોનું વર્ણન થયું હોય તે પણ સત્યજ હશે એમ માનવાને આથી આપણને કારણ મળે છે. આપણા પૂર્વના સમર્થ ઋષિમુનિઓ, ઇતિહાસો તથા તે સોડો તરફથી પ્રતિપદન થએલાં પુસ્તકો વગેરે જોતાં તે અસાધારણ બુદ્ધિશાળી હતા એ તો દરેક વિચારવાનને કબુલ કરવુંજ પડશે હવે તેમના ગ્રંથોમાં તેમણે કપોળ કલ્પિત વાત લખવાનું શું પ્રયોજન! કંઈજ નહિ. તેઓ પરમ જ્ઞાન અને સત્યની મૂર્તિઓ રૂપ હતા અને પોતાના દ્વારા અનુભવેલાં જ્ઞાન અને સત્યને તે અન્યના હિતાર્થે પ્રકટ કરતા હતા.

પૂર્વની જાહોજલાલિનું વર્ણન કરતાં આપણે કેટલાક બાબતો રસ્તે-ઉતરી-ગયા છીએ તેથી વિષયાતંત્ર થતું અટકાવવાના કારણથી હવે મૂળ મુદ્દા ઉપર આવીને આ પુસ્તકના સરઆતમાં પ્રતિપાદન કરેલાં કલ્પવૃક્ષ સંબંધનો દાખલો આગળ લઈ એટલુંજ જણાવીશું કે કલ્પવૃક્ષ જેમ મનુષ્યને ઇચ્છેલી વસ્તુ આપે છે તેમ યોગ અને તેનો અભ્યાસ પણ અભ્યાસકને સિદ્ધ થતાં તેની ઇચ્છિત વસ્તુ આપવા સમર્થ થાય છે જ અને તેટલાજ હેતુથી આ પુસ્તકની પ્રસિદ્ધિ છે.

પ્રિય અભ્યાસકો. આવો યોગ એ એક કલ્પવૃક્ષ સમાન છે એ તો તમે સારી રીતે જાણ્યું છે. તો હવે આપણે તેના અભ્યાસમાં આગળ વધીએ. તમારી તનદુરસ્તી તો સારી છે ને ? આરોગ્યવાળું શરીરજ કર્તવ્યમાર્ગમાં ઉપયોગી છે શરીર અને મન એને શું સંબંધ છે એવું સ્વપ્ને પણ વિચારશો નહિ. તમારું શરીર સાફ હશે તોજ મનને તમે શુભ સંસ્કારગ્રાહી કરી શકશો. કાગળની હોડીમાં બેસી નદીને સામે પાર પહોંચ્યાનું કદી સાંભળ્યું છે કે ? વ્યાધિથી જર્જરીભૂત થએલા શરીરની પણ કાગળની હોડીનાં જેવીજ દશા છે. મનને મમે તેટલું ઉચ્ચ લક્ષમાં સ્થાપવામાં આવે પણ જો શરીર વ્યાધિમાં સપડાયલું હોય તો મન ત્યાંજ જશે. આ વાત અનેક મનુષ્યના અનુભવમાં આવી હશે સાધનોની શ્રેણી સાધવામાં આગળ થમ પૂર્ણ આરોગ્યની જરૂર છે. આરોગ્ય વગરના વ્યાધિગ્રસ્ત શરીરથી નથી તો કંઈ કર્તવ્ય થતું કે નથી કંઈ અર્થ સધાતો અને તેથીજ કહેવાય છે કે ધન કરતાં આરોગ્યની કિંમત હજારગણ કરતાં વધારે છે વિચારી બુઝો આ વાતની સત્યતા તરત સમજાશે. અમેરિકાના અર્નગળ સંપાત્તશાળી પ્રસિદ્ધ રોકફેલર અથવા કાર્નેગી ધારો કે વ્યાધિથી તરફડીયાં મારે છે. આ સ્થિતિમાં તેનું અદ્યત્ત દ્રવ્ય તેને શું મુખ આપનાર થાય છે ? મમે તેટલા દ્રવ્યના બોગે પણ જો તેને આરોગ્ય મળતું હોય તો તે લેવા તે એકદમ આતુર થઈ જાય છે. રોકફેલર અથવા કાર્નેગીની વાતને જાણુ ઉપર મૂકીએ અને એક સામાન્ય મનુષ્યને કાપડો વિચારીએ તો તે પણ ગમે તે બોગે પોતાનું સર્વસ્વ આપીને પણ તેને મળવા માગેલા હોય તેવો દેખાય છે.

ત્રાસથી કંટાળી મૃત્યુને પ્રિય માનનાર મનુષ્ય પણ સમય આવતાં આરોગ્યને માટે આતુરતા દર્શાવશે. કેમકે તે સર્વનેજ પ્રિય છે. આ બહુ મૂલ્યવાન પ્રિય અને અલભ્ય જેવું ગણાતું આરોગ્ય તથા તેના અંગભૂત જીવન એ બંને યોગના અભ્યાસથી પ્રાપ્ત થાય છે. આ વાત જાણી ખરેખર તમને આનંદ તો થશે જ. અને તેથી જ જણાવાય છે કે તમારી તનદુરસ્તી સારી હોય તો તેને દીર્ઘકાળ ટકાવી રાખવા અને તનદુરસ્તી સારી ન હોય તો તે પુનઃપ્રાપ્ત કરવા આ પુસ્તકનો અભ્યાસ તમને ધણો ઉપદેશી અને આગળ વધારનાર થશે.

મનુષ્ય માત્રના અંતઃકરણમાં શું ઇચ્છા હોય છે ? એજ કે પોતાને તેની તે સ્થિતિમાં ન પડી રહેતાં આગળ વધવાની. આગળ વધવું ઉન્નતિને પ્રાપ્ત કરવી એ મનુષ્યનું લક્ષણ છે જેનામાં તે નથી તેનો વિકાસ નથી. વિકાસના માર્ગ ઉપર તેણે હાથે કરીને જ આમળા જેવું મીઠું મૂકેલું હોવાથી તે ખરેખરી રીતે મનુષ્યની સંજ્ઞાને પણ પાત્ર નથી. તેને તે સ્થિતિમાં છાણના કીડાની માફક તેઓ સંતોષ માનતા હોય છે. સુખ એ સર્વ મનુષ્યની ઇચ્છાને વિષય છે. અને તેને પ્રાપ્ત કરવા તેઓ પોતાની મતિ અનુસાર ભિન્ન ભિન્ન સાધનો સાધે છે. આ સર્વ સાધનો તેની યોગ્યતાના પ્રમાણમાં તેને-સાધનારને ધ્યાપ્ત વસ્તુ આપે છે. યોગનું સાધન એવું છે કે તે મનુષ્યની યોગ્યતા એકદમ વધારી દઈ તેનું સર્વોપરીપણું સિદ્ધ કરે છે. પહેલું સુખ તે જાતે નર્ચા, એ જનપ્રચલિત કહેવત અનુસાર પ્રથમ તો તે શારીરિક આરોગ્યનેજ બક્ષે છે. અને મૂળ હોય તો શાખા અનેક પ્રકટે એ ન્યાયે તનદુરસ્ત શરીરજ સાધનોની

શ્રેણીમાં ઉપયોગનું હોવાથી બીજાં સર્વ સુખ સાધનો તેની પાછળ લોકાનુબંધવત ખેંચાઈ આવે છે.

મનુષ્યને જ્યાં સુધી જે વસ્તુ પ્રાપ્ત હોય છે ત્યાં સુધી તેની ચચાર્થ કિંમત તેને હોતી નથી. આપણા નિત્યના વપરાશ માં આવતું પાણી કેટલું અગત્યનું છે તે કંઈ ચરપારકર અને શહેરાના રણમાંજ સમજાય છે આ પ્રમાણે દરેક વસ્તુને માટે છે. તેની જ્યારે પ્રાપ્તિ ન હોય ત્યારે તેના વિના આપણને કેટલી અડચણ પડે છે તે જાણી શકાય છે. એક શરીરે ૩૫ પુષ્ટ થએલા યુવકને તેના આરોગ્યની જેટલી કિંમત હોય છે તેનાથી હજાર ગણી કિંમત વ્યાવિગ્રસ્ત મનુષ્યને હોય છે. આ સર્વ કહી કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે યોગની ક્રિયા કે જે આપણને પૂર્વના ઋષિ મુનિઓ પેતાના ગ્રંથો દ્વારા જણાવી ગયા છે અને જે આપણને પ્રાપ્ત છે તેની કિંમત આપણને ખિલકુલ નથી. અને અત્યારે તેજ ક્રિયાને પશ્ચિમનો કાંઈ ગોરી ચામડીનો રોબર્ટ્સન કે વીલસન જણાવે તો આપણે તે પ્રતિ કાંઈક માનની દ્રષ્ટિથી જોઈએ છીએ.

યોગવિદ્વાનો અભ્યાસ મનુષ્યને શું આપે છે? તે તેને જે જોઈએ તે આપે છે. હાથ કંકણને આરસીની શી જરૂર? અભ્યાસ કરો અને જે જોઈએ તે પ્રાપ્ત કરો. તમારી ઇચ્છાનો વિષય સર્વ તે પુરશે. હવે નકામા દુઃખની ભુમ ન પાડશો. કામધેનુરૂપ યોગ પ્રાપ્ત છતાં ભુખના દુઃખથી રીખાવું ચોગ્ય છે કે? જ્યાં અર્જુન છે ત્યાં કૃષ્ણ છે અને જ્યાં કૃષ્ણ છે ત્યાં જય છે* એજ વાક્ય પ્રમાણે જ્યાં યોગ છે ત્યાં સુખ છે અને જ્યાં સુખ છે ત્યાં સધળુંજ છે.

*॥ यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः
तत्र श्री विजयो भूतिर्धुवा नीतिर्मतिर्मम ॥



॥ યત્ર યોગેશ્વર : કૃષ્ણો યત્ર પાર્થો ધનુર્ધર
તત્ર શ્રી વિંજયો ભૂતિર્ધ્રુવા નીતિર્મર્તિમમ ॥

જ્યાં અર્જુન છે ત્યાં કૃષ્ણ છે. અને જ્યાં કૃષ્ણ છે
ત્યાં વિજયજ છે.

લક્ષ્મી આર્ટ, લાયખળા, મુંબઈ.

શું તમે કોઈ વ્યાધિથી પીડા પામે છો ? લેશ પણ ગભરાશો નહિ તમારો સર્વ વ્યાધિ યોગાભ્યાસથી સૂર્યથી જેમ તીમિરનો નાશ થાય છે તેમ નાશ પામશે. શું તમને ધનની પ્રતિકૂળતા છે ? જરા પણ ખેદયુક્ત થશો નહિ યોગનો અભ્યાસ કરો અને તરતજ અનુકૂળતા થશે. જે સંપત્તિને માટે તમે અંહિ તંહિ વલખાં મારો છો તે તમારાજ ચરણમાં આગોટશે. કારણ ? નાસ્તિયોગ સમંબલમ એ વાક્ય તો તમને ખખર હશેજ. આ વિશ્વમાં યોગના સમાન બીજું બળ જ નથી એવું આપણું આર્યતત્ત્વજ્ઞાનના અપ્રતિમ ગ્રંથ ભગવદ્ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણભગવાને સ્પષ્ટપણે જણાવ્યું છે. હવામાં અધ્ધર ઉડવું તથા બીજાં એવાંજ આશ્ચર્યકારક કામો કરવાં યોગીને દુર્લભ નથી યોગીને તો દુર્લભ ન હોય તેમાં શી નવાઈ ? પણ એક સામાન્યમાં સામાન્ય મનુષ્ય પણ આ વિદ્યાના અભ્યાસવડે હેરત ભર્યાં કાર્યો કરી શકે છે. હું જાણું છું કે તમારામાંના ધણાએ સરકસો તો કેટલીક વખત જોયાં હશેજ. સરકસના મુખ્ય પુરૂષો તરફથી જે મહાન કાર્યો થાય છે તે સર્વ શાને લીધે ? છાતી ઉપર વજનદાર પથ્થર મુકી હથોડાના ધા કરાવવા. લોખંડની મજબુત સાંકળને તોડી નાંખવી. ભાલા ઉપર સુઈ રહેવું. ચાલતી મોટરને અટકાવવી વગેરે હેરત ભરેલાં કામો કરવામાં આવે છે તે યોગ વિદ્યામાં આવતી પ્રાણાયામની ક્રિયાને લીધેજ કરેછે એમ તેઓ પોતાના ભાષણમાં સ્પષ્ટપણે દર્શાવે છે.

અભ્યાસક્રમનો આરંભ કરતાં પહેલાં એક મહત્વની બાબ તનું સ્મરણ અપાવાવાની અગત્ય છે. અને તે એ છે કે હાલમાં એવું પણ ઘણું ઠેકાણું જોવામાં આવે છે કે અમુક કામ અમુક

મનુષ્ય અમુક સમય સુધી કરે છે પછી તે પડતું મુકી બીજું
 ઝાલે છે. બીજા પછી ત્રીજું પછી ચોથું એમ ઉત્તરોત્તર કાર્ય
 પ્રણાલિકા ચાલી આવે છે આમ થવાથી એક પણ કામ પરી
 પૂર્ણ થઇ શકતું નથી નદીના પ્રવાહના બળને જે જુદા જુદા
 ક્રાંટાથી વહેંચી નાંખવામાં આવે તો તેનો વેગ પૂર્વવત રહેશે નથી
 તેમ આના સંબંધમાં પણ છે. માટે આવી ટેવ ઉન્નતિમાં
 અવરોધ કરનાર હોવાથી તેનો ત્યાગ કરવો એજ હિતાવહી
 છે. અવસ્ય એટલું વિચારવાની જરૂર તો છે જ કે કાર્યનો
 આરંભ કરતા પૂર્વે તેની યોગ્યાયોગ્યતાનો નિશ્ચય કરી લેવો
 પણ કાર્ય હાથ ધર્યા પછી તો તેને સાગોપાંગ પાર ઉતારવુંજ.
 એમાંજ કસોટીનો સમય છે. તેમાં જે પાર ઉતરે છે તેનેજ
 ભાગ્યદેવી તુષ્ટમાન થાય છે. પૂર્વના તેમજ વર્તમાન સમયના
 જે મનુષ્યોએ મહાન શોધો કરી છે તેના જીવન ચરિત્રો વાંચો
 પોતાની શોધમાં તેમને હદ વગરની પ્રતિકૂળતા આવી હતી તો
 પણ તેમણે કાર્ય ચાલુ રાખવાથી તે પરિપૂર્ણ કરી શક્યા હતા
 મહાત્મા ભર્તૃહરી પણ વિદ્ને પુનરપિ પુનઃ ન્યમાનાએ લોકદ્વારા
 વિદ્ન આવે તેનાથી ન ડરતાં બમણા બળથી પ્રયત્ન કરવાનું
 જણાવે છે વિજયની ચાવીજ એમાં રહેલી છે.

બહારની દ્રષ્ટિને પોતામાં વાળવી એમાં સુખની ગુપ્તકળા
 સમાયલી છે. સુખ, સંપત્તિ ધન ઐશ્વર્ય જે કાંઈ જોઈએ તે પ્રાપ્ત
 કરવા માટે પોતેજ સમર્થ છીએ. અન્ય મનુષ્ય અથવા દૈવી સત્તા
 આવી મારી સ્થિતિ સુધારશે અથવા અમુકની મદદ ઉપર મારી ઉન્ન-
 તિનો આધાર રહેલો છે એવું કદી પણ માનશો નહિ તેમ તમને
 કાંઈ કહે તો તે સાંભળશો પણ નહિ. તમે પોતેજ સર્વ કરવા

સમર્થ છે. આત્મામાં શ્રદ્ધા રાખી પુનઃ બાર મૂકીને કહું છું. કે તમારા પોતાનામાંજ શ્રદ્ધા રાખો અને નિશ્ચય પૂર્વક માનજો કે તમે ધારો તે કરી શકશો.

તમારામાં રહેલા ગુપ્ત ગુણો તથા સામર્થ્યોને યોગના સાધનથી કેવી રીતે બહાર પ્રકટાવી શકાય છે તે આપણે હવે પછીના પાઠોમાં જોઈશું.

પાઠ ૨ જો.

અભ્યાસક્રોને સૂચના.

પ્રિય અભ્યાસક્રો, આવો અને હવે તમારા અભ્યાસની

શરૂઆત કરો. યોગની મહત્ત્વ તો તમે પ્રથમ પાઠમાં જાણી અને તમે આગ્રહથી આગળ વધવા માંગો છો તેથી તમને અભિનંદન ઘટે છે. કેમકે આજકાલ એવા પણ મનુષ્યો ઘણાં હોય છે કે તેઓ જાણે છે બધું પણ આચારમાં બિલકુલ ઉતારતા નથી. મોટી મોટી સભાઓમાં સત્યવાદી રાજા હરીચંદ્ર બની સત્યના વ્યાખ્યાનો આપે છે તેમનાંજ શ્રવણ જો અંદરખાતેથી તપાસવામાં આવે તો તે અસત્યથી ભરેલાં હોય છે. કસોટીનો સમય આવતાં એ સત્ય કોણ જાણે કયે ખુણે છુપાઈ જાય છે તે સમજાતું પણ નથી. તમારામાં જો આવો ગુણ હોય તો તેનો ત્યાગ કરી વાણી અને વર્તનની એકતા કરજો. જેનામાં વાણી વર્તનની એકતા નથી તેઓ પોતાની ઉન્નતિ આ જન્મમાં તો શું પણ બીજા સેંકડો જન્મમાં પણ કરી શકનાર નથી. આપણે

બહારથી તો સત્યના મહર્ષી કહેવાતા હોઇએ અને ગુપ્ત રીતે
 જીવનમાં એવો કાંઈ પ્રસંગ આવતાં સત્યનો માર્ગ છોડી દઇએ
 તેની જગતને શું ખબર પડવાની હતી એવો વિચાર સ્વપ્ને
 પણ લાવશે નહિ. નિશ્ચયપૂર્વક માનજો કે જગત એ એક દર્પણ
 છે, તેમાં આપણું બિંબ હશે તેવુંજ પ્રતિબિંબ પડશે. મોં ઉપર
 મેશ ચોપડી હશે તો મેશ દેખાશે, અને સુખડનો લેપ કર્યો હશે
 તો સુખડ દેખાશે. મતલબ કે જેવું હશે તેવું દેખાશે. જગત
 કાંઈથી છેતરાયું નથી. અને છેતરાશે નહીં પરંતુ ઉલટું તેને છેતરવા
 જનાર હાંસીને પાત્ર થશે અને ધારો કે થોડો સમય તમે જગ
 તને છેતરવામાં વિજયી થયા પણ તેથી શું વળ્યું? અસલ લાંબો
 વખત ટકી રહેલું તમે શું કદી સાંભળ્યું છે? લાકડાની તલવાર
 લઇ આમ તેમ પટા ખેલનાર મનુષ્યની તલવાર શું લાંબો સમય
 ઢાંકી રહે છે. તરતજ જાણી શકાય છે કે એની તલવાર ખરી
 નથી અને એ જ્યારે જણાય છે ત્યારે તેના ઉપર ડબલ જોરથી
 હલ્લો થાય છે. આજ પ્રમાણે દરેક બાબતને માટે સમજવાનું
 છે. મનુષ્યો ગમે તેમ કાળાં-ઘોળાં કરે તે જલે કદાચ જગતના
 જાણુવામાં તરતને માટે ન આવે પણ તેનો અંતર્યામી આત્મા
 તો જાણુતોજ હોય છે અને આ આત્મા સદા સર્વદા પવિત્ર
 હોવાથી તેનામાં અપવિત્રતાનો અંશ રહી શકતોજ નથી. તે
 પોતેજ સ્વયં પવિત્ર હોવાથી તેના નિવાસરૂપ દેહે કરેલી અપ-
 વિત્રતા જગતને ખતાવી આપે છે. આમ હોવાથી મનુષ્યે અન્યનો
 તો નહીં પણ પોતાના આત્માનો ડર રાખવોજ જોઇએ. કેમકે
 તે પાસેમાં પાસે છે, તેમ એવું એક પણ સ્થાન નથી કે જ્યાં
 તેની સમીપતા ન હોય જે તેનો ડર રાખે છે જે આત્માને
 ઓળખીને ચાલે છે તેનો વિશ્વમાં સદા સર્વદા જય જયકારજ છે.

મનુષ્યોએ દુઃખોને માટે શા માટે ગભરાવું. દુઃખોને ટાળવાના ઉપાય શોધવા કાંઈ અન્ય જવું પડે તેમ નથી. પહાડોની ગુફાઓ કે પર્વતોની ટોચ ઉપર ભમવું પડે એમ નથી. દુઃખથી મુક્ત થવાનો ઉપાય તેની પાસેજ છે. આત્માને ઓળખો અને તમે સધળા દુઃખથી મુક્તજ છો. સૂર્યનો ઉદય થતા તિમિર રહી શકતુંજ નથી તેમ તમારા આત્મા આગળ દુઃખથી આડી નજરે જરા જોઈ શકાતું પણ નથી ત્યારે પાસે તો ક્યાંથીજ આવી શકાય

જે જોઈએ તે તમારી પાસેજ છે. આત્માને ઓળખવાની તમને પોતાનેજ ખરાખર ઓળખવાની ટેવ જેમ જેમ તમે પાડતા જશો તેમ તેમ તમને આ વાતનું સત્ય રહસ્ય સમજશે. કેમ વિચારમાં પડ્યા ? શું તમારા મનમાં એવોજ વિચાર આવે છે ખરોતે કે એવો તે કોણ મનુષ્ય હશે કે જે પોતાને ઓળખતો નહિ હોય. પોતાને કોણ ન ઓળખે ! સર્વ કાંઈ ઓળખે બાંધુઓ ? હું આજ જગ્યાએ તમારાથી વિરૂદ્ધ પડું છું અને જણાવું છું કે તમે તમને ઓળખતાજ નથી જો તમે તમને ઓળખતા હો તો આજે તમારામાં કાંઈપણ જાતની અપૂર્ણતા રહેજ નહિ. સામર્થ્ય માત્રના તમે સ્વામી બનો, અને જે સંપત્તિ મેળવવાને માટે નિત્યની હાય વરાળ વેઠો છો. આત્માપાર કરું કે તે વ્યાપાર કરું એવાં હવતીયાં મારો છો. નોકરીમાં શેઠની અધિક શુશ્રુષા કરું અને પગાર વધરાવું અથવા નોકરીના ટાઇમમાં જરા મોડું જવાતાં રખેને શેઠ મને ઠપકો આપશે અગર પગાર કાપશે એમ ધારી દોડતા નોકરીએ જાઓ છો અને નિત્યકર્મને પણ તે પ્રસંગે બાળુએ મૂકી દો છો તેવો વખત તમે પોતાને ઓળખતા હો તો કદી પણ આવે નહિ.

દીપક એ સ્વયંપ્રકાશી છે. પ્રકાશને શોધવા તેને અંધિ તહિં ફરવું પડે તેમ નથી કેમકે પોતેજ તે પ્રકાશરૂપ છે. અને લોકો અંધકારમાં તેનો આશ્રય લે છે. કાંઈ દીપકને મારો આશ્રય લો એમ કહેવા જવું પડતું નથી. આજ પ્રમાણે તમે પણ ચૈતન્યસ્વરૂપી દીપક છો. માયાના અંધકારથી તમે તમારો પ્રકાશ દેખી શકતા નથી ઉંડા ઉંડા ઉતરો અને ધીમેથી ધ્યાન પૂર્વક જુઓ માયાના અંધકારની પેલી પાર ચૈતન્ય દીપક જળ હળી રહ્યો છે. કાળી હાંડીમાં મૂકેલા દીપકના જેવી તમારી સ્થિતિ થઈ છે, કાળી હાંડીમાં મૂકેલો દીવો જેમ પોતાનો પ્રકાશ અન્યને દેખાડી શકતો નથી તેમ તમે પણ તમારો પ્રકાશ અન્યને તો શું પણ તમનેજ દેખાડી શકતા નથી. કાળા શને દૂર કરો અને પ્રકાશરૂપે જળહળો.

પોતાને ઓળખવું એટલે શું ! પંચભુત્માક દેહમાં અમુક નામનું અભિમાન ધારણ કરી આપણે તે છીએ એમ માનવું એ શું પોતાને ઓળખવાપણું છે. જગતના જીવો સામાન્ય દ્રષ્ટિ અને બુદ્ધિથી આમાંજ પોતાને ઓળખવાપણું માને છે. પણ વિચારી જોતાં તેમનું આ માનવું તદ્દન ભૂલભરેલુંજ છે. પંચભુત્માક દેહમાં માનેલા આપણા નામાભિધાનના અભિમાનને જો આપણે પોતે માનીએ તો લેમાં રહેલું ચૈતન્ય ઉડી જવા પછી અમુક મનુષ્ય મરી ગયો એમ ન માનવું જોઈએ. કેમકે તે પંચભુત્માક દેહ તો ત્યાંનો ત્યાંજ પડી રહેલો હોય છે તેથી આ ઉપરથી એટલું તો સિદ્ધ થઈ શકે છે કે દેહ એ આપણે પોતે નથી પણ તેમાં રહેલું ચૈતન્ય એ આપણે છીએ અને આ ચૈતન્યને ઓળખવું એજ પોતાને ઓળખવાપણું છે.

મનુષ્ય જ્યારે આ ચૈતન્યને ઓળખવાનો અભ્યાસ કરે છે ત્યારે તેના મન વાણી અને કર્મ એ સર્વમાં અદ્ભુત ફેરફાર થતો જાય છે. તેનું શરીર વ્યાધિ વગરનું, તથા તેના નેત્રો કાંઈ અવનવાં ખુમારીવાળાં અને તેજસ્વી થઈ જાય છે. જેણે ચૈતન્યને ઓળખ્યું છે. અર્થાત્ જેણે પોતાનેજ ઓળખ્યો છે તેને આ જગતમાં કંઈ પણ અશક્ય અથવા અલભ્ય નથી. જેની તે ઈચ્છા કરે તે તેને આવી મળે છે.

જ્યારે આમ છે ત્યારે શા માટે દુઃખથી ત્રાસ પામે છે? અને વિપત્તિ જોઈ કેસર પપ્પુની માફક થરથર કંપો છે. નદીસમીપે હોવા છતાં તૂપાની ભુમ પાડ્યા કરવી એ શું યોગ્ય ગણાય છે કે ? તમારી પ્રવૃત્તિ પણ તેના જેવીજ છે. દુઃખ નાશના ઉપાયો જાણ્યા છતાં તેને અનુભવમાં ન મૂકી હાથે કરી દુઃખી રહેવું એ તમે બુદ્ધિમાનને યોગ્ય ગણાય ખરું કે ? બંધુઓ વિચાર કરો. પુનઃ પુનઃ શાંત થઈ વિચાર કરો. આજ સુધી ધણું દુઃખ વેઠ્યું ધણી ધણી ઠોકરો ખાધી. કલેશ અને ચિંતાથી મનને અતિશય વિકળ કર્યું. તેનાથી કંટાળ્યા તો પણ હજી કયાં સુધી તેવીને તેવી રીતિને અનુભવ્યા કરશો. એક ડગલું આગળ વધો, સુખના દ્વાર તમારે માટે સદા સર્વદા ખુલાંજ છે સ્વર્ગના દેવો તમને ચોકાર પાઠી પાઠીને ઉર્ધ્વગામી થવા નિમંત્રણ કરી રહ્યા છે. તેના ઉપર ધ્યાન આપો. જીવનની બાજી લડાવો અને જુઓ કે જે સંસાર સમુદ્રમાં તમે ડુબકાં ખાતાં ડુબવાની તૈયારી ઉપર છો તેજ સંસાર સમુદ્રમાંથી તમે તારક નૌકા પ્રાપ્ત કરી નિર્ભય રીતે પેલે પાર પહોંચી શકશો.

પાઠ ૩ જો.

અભ્યાસમાં આગળ વધવાનાં સૂત્રો.

—**અભ્યાસ માર્ગમાં આગળ વધવાનાં જે સૂત્રો મુખ્ય**—

છે. પ્રથમ અભ્યાસમાં સંપૂર્ણ પ્રેમ એટલે રસવૃત્તિ. અને બીજું કદાચ કાંઈ ભુલને લીધે કાંઈ વિદ્ય ઉપરિચિત થાય તો તેને ન ગણકારતા આગ્રહ અને ઉત્સાહ રાખી પ્રવૃત્તિ ચાલુ રાખવાની ટેવ. આ જે સદ્ગુણો જે મનુષ્યોમાં હોય છે તે પોતાની આગળ ઉન્નતિ કરી શકે છે. જે આ ક્રિયાના રહસ્યને જાણતા નથી તે પોતાની પ્રાપ્ત સ્થિતિમાં પડ્યા રહે છે. વિકાસ એ કુદરતનો સ્વભાવિક ધર્મ છે અને જે કુદરતને અનુસરે છે તેનો વિકાસ સહજમાં થઈ શકે છે. મનુષ્યનો તો શું પણ એક નાના બીજકનો દાખલો લ્યો. જમીન સાથે મળતાં તેમાંથી ફળગો પુટે છે અને ક્રમે ક્રમે એ છોડ મોટા વૃક્ષમાં પરિણામ પામે છે. આજ નિયમ સર્વને લાગુ પડે છે. અને તેથી સુખને પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાવાળા દરેક સ્ત્રી પુરુષો એ કુદરતના નિયમને અનુસરી અભ્યાસમાં રસવૃત્તિ, આગ્રહ અને ઉત્સાહ પ્રકટાવી પોતાની પ્રવૃત્તિ કરવી ધટે છે.

તમે જે કાંઈ સાધના સાધો, જે કાંઈ જપ તપ કરો તેમાં પ્રથમ તમારો પ્રેમ જાગ્રત રાખજો, પ્રેમ વગર જે કાંઈ કરશો તે ધૂળપર લીંપણની માફક વ્યર્થ જશે. તે સાધવામાં જે કાંઈ સમય ગયો હશે તેને માટે જે કાંઈ મહેતત વેઠવી પડી હશે તે સર્વ ખરબાદ જશે. આ પ્રમાણે હોવાથી જે કાંઈ કરો તે થોડું કરો પણ તેના રહસ્યને સમજી ખરાબર પ્રેમપૂર્વક કરો. કાર્ય સિદ્ધિનું ફળ આમાજ સમાયલું છે.

કેટલીક વખત એવું પણ જોવામાં આવે છે કે આવી પાર માર્થિક ક્રિયા સાધનાર મનુષ્યો દિવસના અમુક જપ કરવા અથવા અમુક માળા ફેરવવી અમુક દાન કરવું. વગેરે નિશ્ચય વાળા હોય છે અને તે પ્રમાણે તેઓ કરે છે પણ ખરા. પરંતુ વિશેષ હંડા ઉતરીને જોતાં જણાય છે કે તેમની આ ક્રિયા માત્ર અમુક નિયમ કયોં એટલે કરવી એ પ્રકારની હોય છે. રામનામની ૧૦ માળાનો જપ કરવો તે કરવો. ગમે તેમ માળાના મણકા મૂકી દઈ જ્યાં ત્યાંથી ૧૦ની સંખ્યા પુરી કરવી એવું તેમનું માનવું હોય છે. પણ આ પ્રકારે કરેલી ક્રિયા ફળ આપનારી થતી નથી. અને એ મનુષ્યો તરફથી પણ પાછળથી એવી ફરીયાદ થતી સાંભળીએ છીએ કે અમે અમુક જપ કરીએ છીએ અમુક તપ કરીએ છીએ અમુક વૃત પાળીએ છીએ અને અમુક નિયમ પાળીએ છીએ તેમ છતાં અમારા કાર્યની સિદ્ધિ થતી નથી અને દુઃખ પડે છે. ખરેખર આ કળીયુગમાં તો આવી પારમાર્થિક ક્રિયાનું ફળજ ક્યાં મળે છે. ધર્મ અને કર્મ એ સર્વ નેવે મૂકાયાં છે અને આજ તો મારે તેની તલવાર છે આવાં ને આવાં નિર્વેદ પ્રકટાવનાર વાક્યો અન્યના સાંભળવામાં આવતાં તેની પણ શ્રદ્ધા ઘટતી જાય છે અને ક્રમે ક્રમે નાસ્તિકતાનો વધારો થતો જાય છે.

વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ સિદ્ધ કર્યું છે કે એક બીજકને જમીનમાં નાંખવામા આવે અને પછી જો તે ન ઉગે તો તેમાં બીજકનો દોષ અથવા જમીનનો દોષ હોય છે. આ બે દોષ નથી હોતા અને બીજક તથા જમીન ઉત્તમ હોય છે તો બીજક ઉગ્યા વગર રહેતુંજ નથી. આજ નિયમ આપણી

પારમાર્થીક ક્રિયાઓને પણ એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. ક્રિયાને સાધવા છતાં જ્યારે ફળ ન મળે ત્યારે ક્યાંતો તે ક્રિયાનો દોષ હોવો જોઈએ કે ક્યાંતો તે સાધનાનો દોષ હોવો જોઈએ વિચાર કરીને જોતાં આપણી ક્રિયાની પદ્ધતિ દોષ વાળી છે એમ કહી શકાય તેમ નથી આપણાં કરતાં અનેક રીતે બુદ્ધિ સામર્થ્યમાં ચઢીયાતા પૂર્વના ઋષિ મુનિઓ દ્વારા તે સ્થાપિત થયેલી છે. હજારોએ તેને લીધે પોતાનાં જીવન સુધાર્યાં છે અને સુધારે છે. જ્યારે આમ છે ત્યારે દોષ ક્રિયાની સાધનામાં જ હોવો જોઈએ. વિચાર કરી તેનું નિરાકરણ કરીએ.

ધારોકે ઐ નામના મનુષ્યને રાજની ૧૦ રામ નામની માળા જપવાનો નિયમ છે આજે કાંઈક તેના વ્યવહાર કાર્યને લઈ તેમાં રોકાવાયા જપ કરવા બેસવાનું મોડું થયું છે. વ્યગ્રચિન્તે હિતાવળથી તે માળાના મણકા ચૂકે છે પણ તેનું મન તો જો તે વ્યાપારી હોય તો ક્યારે વહેલો જઈ દુકાન ઉઘાડું અથવા નોકરીઆત હોય તો ક્યારે વહેલો નોકરી ઉપર હાજર થાઉં એવા વિચારો કરતું હોય છે આ બિલકુલ અસંભવ ત નથી પણ તેનો અનુભવ થયો હશે જ. હવે જ્યારે હાથમાં માળા રાખી રામ નામના મણકા ચૂકી અંદરથી ચિત્તને અન્ય વિષયોમાં રમાડવું અને પછી મહોટા ફળની આશા રાખવી એ શી રીતે બને પાયો મજબુત કર્યો વિના સાત આઠ માળની ગગન ચુખિત હવેલી બાંધી તેની અમાસીમાં બેસી આકાશ નિરિક્ષણ કરવાની આશા જેમ દુરાશા રૂપ છે. આવી રીતે માળા નામના મણકા ચૂકી છે. તેનાથી જે કંઈ આશા

છે. માટે ભલે ૧૦ ને બદલે ૫ માળા અને ૫ ને બદલે ૨ માળા ફેરવો પણ તે બરાબર તેમાંજ ધ્યાન રાખી ફેરવો. આનુંજ નામ કાર્યમાં રસવૃત્તિ છે. માથા ઉતાર વેઠના જેવું કાર્ય ઉત્તમ ક્ષણને પ્રકટાવી શકતું નથી પણ જ્યારે તેમાં સંપૂર્ણ રસવૃત્તિ અને આગ્રહથી મન્યા રહેવામાં આવે છે ત્યારે તે હાથ ધરેલું કાર્ય પાર ઉતરેછે જ.


એક વ્યાપારી જ્યારે પોતાના વ્યાપારમાં રસવૃત્તિથી જોડાય છે ત્યારે તેમાં તે મહાન ફ-તેહ મેળવી શકે છે. રસવૃત્તિ પૂર્વક વ્યાપારના રહસ્યોને જાણ્યા વગર તેમાં જે ઝીંપલાવે છે તે પરિણામે ખોટનો ભાગી થઈ દેવાનુંજ કાઢે છે. આજ નિયમ પ્રમાણે એક નોકર પોતાની નોકરીના કાર્યમાં રસવૃત્તિ પૂર્વક જોડાય છે ત્યારેજ તે પોતાને હાથ ધરેલું કામ સારૂ બજાવી શકે છે. જો તેનામાં તે ન હોય અને ભલેને તેના ઉપરી અધિકારી અગર શેઠ પાસે બેઠા હોય તો પણ તે કાર્ય જોઈએ તેવું બજાવી શકતા નથી આપણામાં એક જનપ્રચલીત કહેવત છે કે મન વગરનું મ્હાલવું અને બીંતે જઈ આથડવું તે પણ આજ અર્થને સૂચવે છે.

પ્રિય અભ્યાસકો, આગળ વધવાની મજા રાખતા હો તો તમારા કાર્યમાં સંપૂર્ણ પ્રેમ રાખજો. અને સતત ઉત્સાહથી તેને પાર ઉતારજો. કાર્ય વધુ ન થાય તેની ચિંતા નહિ પણ જે થોડું થાય તે એવું કરજો કે જેથી તે નિષ્ફળ જાય નહિ, હાથમાં લીધેલા કાર્ય વખતે તે કાર્યનાજ વિચાર કરજો. અન્ય વિચારો તે પ્રસંગે ઘણાં ઘણાં આવશે પણ તેને તિલાંજલિ આપજો. નિશ્ચય પૂર્વક માનજો કે તેનાથી કાર્ય સિદ્ધિ તરતજ

થશે. જેણે આ પદ્ધતિનો સ્વીકાર કર્યો છે તેની જીવનબાજી બદલાઈ છે. અને પોતાના નિરાશામય જીવનનો અંત લાવી તેમણે જગતમાં નામના મેળવી સખ સંપત્તિ પ્રાપ્ત કર્યાં છે, અને મને ખાત્રી છે કે તમે પણ તેમજ કરી તમારા પોતાના પ્રકાશથી અગ્રહણી રહેશો.

પાઠ ૪ થો.

સંધ્યાપાસનાનું રહસ્ય.

—  —
 યોગ પાઠમાં આપણે સિદ્ધ કર્યું છે કે જે કાંઈ ક્રિયા

કરવામાં આવે ત તેના રહસ્યને જાણીને કરવામાં આવે તો તે અધિક ઉત્તમ થઈ શકે છે રહસ્યને જાણ્યા વિના અગડંબગડં ગમે તે પ્રકારે કંઈકી ક્રિયા ઉત્તમ ક્રાંતિ પ્રકટાવી શકતી નથી કેમકે તેનું સ્વરૂપ ઘટ્ટિમાં ખરેખર ખડું રહી શકતું નથી તેથી આ પાઠ તથા હવે પછીના બે ત્રણ પાઠોમાં આપણુ યોગિક ક્રિયાના સરળ રહસ્યો જણાસુએને અધિક ઉપયોગી થઈ પડે તે અર્થે આપવા વિચાર રાખ્યો છે.

ત્રેવર્ણિક પ્રગ્નતા મુખ્ય કર્તવ્ય ગણાતી સંધ્યાની તો તમને ખબર હશેજ છતાં મને કહેતાં દીવગીરી થાય છે કે કેટલાક એવા મનુષ્યો પણ હશે કે જેમને સંધ્યાની ક્રિયા એ શું છે તેની પણ તેઓને ખબર હોતી નથી આવા મનુષ્યો એ ખરેખર મનુષ્યરૂપમાં પણ જેવાજ છે જેમને પોતાના જીવનની મહત્તા નથી જેમને પોતાનાં જીવનના કર્તવ્યોની ખબર નથી અને જે રાત્રિ દિવસ

ખાતા પીવામાં ઉંઘવામાં વિષયોના મોહમાં પચી રહેવામાં અને નિરંતર હાથવરાળ તથા પૈસો પૈસો કરવામાં પોતાના જીવનને વિતાવે છે તેવા મનુષ્યને પણ નહિ તો બીજા શાની ઉપમા આપી શકાય? અસ્તુ. હવે તેવા મનુષ્યોને માટે સંધ્યાની ઉપાસનાનું સ્વરૂપ સ્વરૂપ આપીએ છીએ.

નાહી ઘોઘ સ્વસ્થચિત્તે પૂર્વાભિમુખે સૂર્યની સન્મુખ મ્હોં રહે તેમ પદ્માસન પૂર્વેક બેસવું. પોતાના ધરમાં અગાસી હોય તો ત્યાં અથવા જ્યાં બેસવાથી આપણા શરીર ઉપર સૂર્યના કિરણો પડા શકે તેમ બેસવું. x ફક્ત એક ઘોઘેડું ઘોતીયુંજ પહેરવું બીજું કંઈ બદન પેરણ વીગેરે ન પહેરતાં ઉઘાડા દીલે તડકામાં બેસવું આ પ્રમાણે બેઠા પછી ભસ્મ લઈ તેનું કપાળ વીગેરે ભાગોમાં ત્રિપુંડ કરવું, શીખા બંધન કરવું અને પછી ત્રણ આયમન પોતપોતાના ઇંદ્રદેવના નામ લઈ કરવાં ત્યાર પછી પ્રાણાયામ અને ન્યાસ કરી સૂર્યને ગાયત્રી મંત્રના જપ પૂર્વેક અર્ધ આપવા અને સૂર્યોપસ્થાન કરવું ત્યારબાદ અનુ. કૂળનાના પ્રમાણમાં જપ કરવા.

સંધ્યાનું આ સાદામાં સાદું સ્વરૂપ છે, જ્ઞાસુઓએ અધિક જાણવા માટે સાર્વવૈદિક સંધ્યા અથવા અમારા તરફથી બહાર પડેલું :શ્યામ ભા. ૧ નું પુસ્તક વાંચવું કેમકે આ પ્રકરણમાં સંધ્યાની ક્રિયાનું નહિ પણ તે ક્રિયાના રહસ્યનું વર્ણન આપવાનો હેતુ છે.

x આના રહસ્ય માટે જુઓ પાઠ ૫ મો. સૂર્ય સ્નાન અને સંધ્યાનો વિષય.

સંધ્યાપાસનાનું મુખ્ય રહસ્ય મનુષ્યને પોતાના સ્વરૂપ પ્રતિ વાળવા તે છે. અને તેમાં આવતી ક્રિયાઓ પણ આપણને એજ અથનું જ્ઞાન કરાવે છે. જીવપણાના મિથ્યા અભિમાનનો ત્યાગ કરવા અથે અને પરમાત્મા સાથે અભેદભાવ પૂર્વક એકયતા કરવા અથે સંધ્યાની મનુષ્યમાત્રને જરૂર છે. અમુકથી તે ન થઈ શકે એવું કશુંજ નથી સુખના મનુષ્યમાત્ર અધિકારી છે. સ્વરૂપ સામ્રાજ્ય પ્રાપ્ત કરવા તેમનો બધાનો અધિકાર છે. પ્રણવમંત્ર એ એક મહાપવિત્ર મંત્ર છે. બ્રહ્મણુ વગર અન્ય વર્ણનાં મનુષ્યથી તેનો ઉચ્ચાર થઈ શકતો નથી એ સત્યવાર્તા છે. વેદ વિહિત છે પણ આજના સમયમાં એવા નિત્ય નૈમિત્તિક કર્મને પાળનાર બ્રહ્મણોજ ક્યાં રહ્યા છે? ટેટલાક હશે પણ ત્યારે ખરે ટેકાણે તો બ્રહ્મણુપણું માત્ર જનોઈને ધારણ કરવા- માંજ સમાયલું છે. બ્રહ્મણુની જાતિ થઈ બ્રહ્મણુનાં કર્મ ન કર્યાં તો શું કામનું? લાખ રૂપિયા એકઠા કર્યા પણ પાછળ ચાપરનાર સુપુત્ર નથી તો તે શા કામના? સુદૃઢ શરીર પડેલું છે પણ તેમાં જે પ્રાણ નથી તો શું કામનું? આજ પ્રમાણે બ્રહ્મણુ જાનની વર્તમાન સમયમાં સ્થિતિ થએલી છે. સુંદરો ગાંગડો લઈને કાંઈ ગાંધી થવાતું નથી તેમ બ્રહ્મણુજાતિના કર્મને પાળ્યા વગર બ્રહ્મત્વનું ઓજસ ઝળકતું નથી. અને આમ હોવાથી બ્રહ્મણુ પ્રજ્ઞએ સંપૂર્ણ ઉત્સાહથી પોતાના જીવનમાં પોતાના વિહિત કર્તવ્યોનું પાલન કરી બ્રહ્મત્વ પ્રકટાવવું જોઈએ. જે ચારે વર્ણમાં શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. જેને આધિન પૂર્વકાળમાં મહોટા મહોટા નૃપતિઓ પણ હતા તેમણે પોતાનું ગૌરવ પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ પોતાની કિર્તીનો સૂર્ય પાછો ઝળ ઝાવવો જોઈએ.

સંધ્યા એ કાણુ કરી શકે છે ? સુખનો જેના હૃદયમાં પ્રખર
પણે ધમ્મ છે, જીવ અને શિવની ભિન્નતા જેમને ટાળવી છે
જેના હૃદયમાં સાચી અભિલાષા પ્રકટી છે એ મનુષ્ય સંધ્યાને
અધિકારી છે. વાલ્મિકિ જાને કાળીની જાત હતા પણ પોતાના
કર્મથી ઋષિપણું પામ્યા છે. વિશ્વામિત્ર ક્ષત્રીય હોવા છતાં
બ્રહ્મર્ષિની પદવીને પામ્યા છે. દ્રઞંતોનો પાર નથી. તાત્પર્ય રૂ
એકજ વસ્તુ છે.

પૂર્વે જણાવ્યું તેમ સંધ્યાનું રહસ્ય સ્વરૂપ ત્રણેય જાતના કરવા
પ્રતિજ છે સંસારના ધનિભૂત પદાર્થો કાળે કરીને નાશ પામવાના
કમ ઉપરજ છે. એ સર્વના અવશેષ કાળે એ
પદાર્થજ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. અને તે ભસ્મ છે સં
વસ્તુનું પરિણામ આખરે ભસ્મમાં આવી ઠરે છે. સ્થાવર જ
ગમ નાના પ્રકારની નજર આવતી સર્વ વસ્તુઓ ભસ્મરૂપ થવા
છે. આપણુ આં પંચમુખાક શરીરનું પરિણામ પણ ભસ્મ છે
આ પ્રમાણે હોવાથી સંસારના વિનાશી પદાર્થો તથા છેવટે
આપણા પોતાના શરીર ઉપરથી પણ આ ભસ્મ લેપન રૂ
ગુપ્ત સંકેત દ્વારા અભિમાન ન રાખવાનું અને કેવળ સચ્ચિ
દાનંદમય સ્વરૂપ ઉપર લક્ષણ રાખી રહેવાનું આપણને ભા
વવાય છે, વિવિધ લાકડાં અને પદાર્થોના યોગે ભસ્મમા પણ તે
જે જે પદાર્થમાંથી થઈ હોય છે તેનાં ગુણો હોય છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે
અપામાર્ગ એટલે ઝંઝેટાની ભસ્મ ઉધરસનો નાશ કરવામાં
ઉપયોગી છે. સુવર્ણની ભસ્મ ક્ષયને મટાડવામાં ઉપયોગી છે
તામ્ર ભસ્મ જળને વધારનાર છે. ભસ્મનું સ્વરૂપ એકજ
છે પણ આ પ્રમાણે તેનામાં પદાર્થોની ભિન્નતાથી ભિન્ન

લિન ગુણો અનુસ્યુત રહેલા છે. આ જ પ્રમાણે આપણા શરીરને ભસ્મ લગાડી તે અપ્ત આપણે શરીર ઉપર મોહ ન રાખવા અને સ્વરવરૂપ પ્રતિવળવા વિચાર્યું પણ અંદરના માનસપટ ઉપર વિવિધ સંસ્કારના પટો આવી પડેલા હોય છે એ સર્વની નિવૃત્તિ અર્થે આયમનની જરૂર છે, અને તેથી સંધ્યામાં ભસ્મ ધારણ કરીને પછી આયમન કરવાની પદ્ધતિ છે.

મનની ગતિ એ ઘણીજ ચંચળ છે. એને વશ કરવાને માટે ઘણા ઘણા પ્રયત્નોની જરૂર પડે છે. સુષ્પેચ્છકે પોતાના મનને કાવે તેમ સ્વતંત્રપણે ન કરવા દેતાં પોતાના તાબામાં બાંધેલું રાખવું. એ હેતુને લઈ શિષ્યાબંધન કરવામાં આવે છે. સુષ્પ અને દુઃખનો આધાર મનની ગતિ ઉપર રહેલો હોવાથી એ મનની ગતિને આપણા સ્વામીત્વમાં લાવવા પ્રાણનો નિરોધ કરવાની જરૂર છે. પ્રાણ અને મનને એક બીજા સાથે અત્યંત નિકટનો સંબંધ છે. પ્રાણનો નિરોધ કરવાની ક્રિયામાં સફળતા મળ્યાથી મનની ગતિ આપોઆપ સુધરે છે. આથી પ્રાણાયામની ક્રિયાની જરૂર છે, પ્રાણાયામના પ્રયોગથી દિર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. મનની ગતિ ઉપર અંકુશ મૂકી શકાય છે અને આ સિવાય બીજા અનેક લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. અને તેથીજ સંધ્યા પાસનાની ક્રિયામાં આ મહત્વની અને મનુષ્યને ઇચ્છિત લાભ આપનારી પ્રાણાયામની ક્રિયા યોજવામાં આવી છે. +

પ્રાણાયામની ક્રિયા સફળ થવાનો આધાર મનુષ્યના હૃદય કલ્પબળવાળા ઉપર રહેલો છે. હ્રગ ડગ મન

+ આધિક માહિતી માટે અમારા તરફથી પ્રકટ થએલા લોકપ્રિય પુસ્તક પ્રાણાયામના ભાગ ૧-૨ વાચો મૂલ્ય બંને ભાગ થઈ રૂ. ૧-૮-૦ પ્રગતિમંદીર, અડાજણ-સુરત.

અને સંકલ્પવાળા મનુષ્યથી તેની સિદ્ધિ થઈ શકતી નથી. પામર અને વિષયી માણસોને માટે તે નથી તેને તો ભલે તેમાંજ મોજ માણવા દો. છાણના કિડાને ભલે છાણ માંજ મરવા દો. અધિકારી મનુષ્ય વગર પ્રાણાયામની ક્રિયાની સફળતા કોઈથી થવાની નથી જો તેનુંજ કામ હોય તો વિષય પ્રેમને અજગો કરો. અને સતત તિવ્રેચ્છા પ્રકટાવી તેની સાધના કરો. તમારે જોઈતી વસ્તુ એની મેળે પ્રાપ્ત થશે.

હું અલ્પશક્ત અને પામર જીવ છું આ પંચલુતાત્મક દેહ નાશ ધારી છે અને તેનાથી તે શું મોટાં કામ થઈ શકવાના હતાં એવી ભાવના મનુષ્યના અંતઃકરણમાં ધણે ભાગે દ્રઢ થઈ ગયેલી છે. એને છોડાવવા મિથ્યા જીવપણાની બ્રાંતિને છોડાવી બ્રહ્મસ્વરૂપના ભાવને દેહમાં જાગ્રત કરવા ન્યાસની યોજના થયેલી છે ન્યાસના પ્રયોગ દ્વારા શરીરના આપણે મિથ્યા બ્રાંતિથી મારાં કરી લીધેલા શરીરના પ્રત્યેક અંગોને ખીજ આધિદૈવિક ક્રિયામાં મૂકવામાં આવે છે. સેંકડો જન્મથી દ્રઢ થયેલું મારા પણાનું મિથ્યા અભિમાન ન્યાસ દ્વારા છોડવાનું આપણને સૂચન થાય છે. કેમકે ન્યાસની અંદર એ ક્રિયા કરવાની હોય છે કે અમુક મંત્ર લઈ તે મંત્રના દેવતાનું પ્રત્યેક અંગમાં આવાહન કરવાને માટે તે મંત્રના છુટા છુટા અર્થને અંગુઠા દ્વારા પ્રત્યેક અંગોમાં પ્રેરવામાં આવે છે અને છેવટ અસ્ત્રાયફટ એ વાક્ય દ્વારા સર્વાંગે તેનું આવાહન કરાય છે.

હવે સંખ્યામાં આવતા અર્થોના સંબંધમાં વિચારીએ.

મિથ્યા બ્રાંતિથી આપણે સર્વ વસ્તુને હું માફ એ દ્રષ્ટિથી જોઈએ છીએ. આ અમુક ચીજ તો મારી છે. આ ધર તે

માઈ છે. આ પૈસા તો મારા છે એ પ્રમાણે મારાપણાની છાપ માનસપટ ઉપર અધિક અને અધિક દ્રઢ થતી જાય છે આ મિથ્યા અંહને લાગ કરવારૂપ અધ્ય આપવાનો છે.

આપણા ચાલાક, પાલક, અને નિયામક પરમાત્મા છે. તેમની અનુગ્રહપાત્ર દ્રષ્ટિ વડે ઇષ્ટિસત્ય સહજ મેળવી શકાય છે. હું પણ રૂપ મિથ્યા અભિમાન એટલું તો ખરાબ છે કે તે ન છોડી શકાય એવું છે. આ મિથ્યા અંહનો લાગ કરવાથીજ આપણે જીવના શિવ થઇ શકીએ છીએ અને તેથી એ અંહને અર્ધ રૂપે ઇષ્ટને નિવેદન કરી દેવાનું છે.

આ મિથ્યા અંહને નિવેદન કર્યો પછી પાછી સૂર્ય ભગવાન ની દીનપણે પ્રાર્થના કરવાની હોય છે કે જોથી કરીને આપણને એ બધા પાછી ન પ્રાપ્ત થાય ઉપસ્થાનની ક્રિયાનું રહસ્ય ધણે ભાગે આજ છે.

ઉપસ્થાન વખતે પ્રાતઃકાળે જમણા હાથની હથેળીને ઉપર ઢાંકવામાં આવે છે. તેનો ભાવ એ છે કે અવિદ્યા રૂપી ખાડામાં પડેલો, માયાથી વિવશ બની ગયેલો યોગ્યા યોગ્ય કર્તવ્યને ન જાણનાર હું આપનોજ છું અને હે શાંતિનિકેતન પરમાત્મા આપેજ મારે ઉદ્ધાર કરવાનો છે.

મધ્યાનકાળે સંધ્યા કરતી વખત ઉપસ્થાન બંને હાથને ઊંચા કરીને કરવામાં આવેછે તેનો ભાવ એ છે કે હે આદિ મધ્ય અને અંત રહિત અજન્મા મહેશ્વર આપજ એક મારા છો આ સંસારમાં રહેલા મારા સગા સંબંધી મિત્ર કે ક્રોધ માઈ નથી માટે આપ મને બચાવો. હું હાથ ઉંચા કરી આપના શરણને માટે પોકારું છું માટે મને સાચું શરણ આપો.

તૃતીય ઉપસ્થાન સાંચકાળની સંધ્યા વખત કરવાનું હોય છે. આ વખત હાથની મુકુલ મુદ્રા કરવાની હોય છે અને તેનો ભાવ એ છે કે જેમ પુષ્પની મધ્યમાં રહેતો બ્રમર સાંચકાળે તે પુષ્પમાંજ સમાય છે. તેમ હું પણ આપ પરમાત્માના સ્વરૂપમાં અભેદતાયુક્ત પુરાઉં છું.

આ ભાવના અધિક સુદૃઢ થવાને માટે સર્વ યજ્ઞમાં શ્રેષ્ઠ એવા જપ યજ્ઞની આવશ્યકતા છે. યજ્ઞાના જપ યજ્ઞોસ્મિ એ ભગવદ્વચન સુપ્રસિદ્ધજ છે. અને તેથી સંધ્યાના અંતમાં જપનું વિધાન કરેલું છે. મળ્તુયની પરમ ઉત્તિ કરનાર શ્રવ શિવના મિથ્યા ભેદોને હણનાર અમોઘ સાધન એક જપજ છે અને તેથીજ કહેવામાં આવ્યું છે કે—

૫૬

(સામર્ણયાજી કરજો મારી સહાયરે, એલય)

સાધનસુખ સાચું છે ભવમાં જપરે,

કાંઈ વળી વળ બ્રાતા એ મનમાં દૃઢ હસાવજો.

ટળે જેથી, આધિને વ્યાધિના તાપરે,

કાંઈ સાધી, તે શાંતિ મનમાં આપ સ્ફુરાવજો.

દુરિતને સહજે એ ટાળે, શ્રવત્વની બ્રાંતિ એ ગાળે,

અંતરમાંહિ મનને વાળે, સાચું સુખ ત્યાં તો એ ન્યાળે

દુસ્તર સંસાર અખિધની માંહયરે,

કાંઈ માચું તો નાવજ જપને એકજ ધારજોરે;—

ત્રિવિધિ દુઃખ અંગાર, જપના સાધનથી ટળે,

સત્યજ સુખ અંબાર, જપથી જન સહજે રળે,

છે વચન સાચુરે, માનો ના લેશ કાચુરે,

સર્વસ્થળે સાધી શકાયે. પ્રતિબંધ નડતો ન થયાંયે,

જપ ગુણ શા શ્વા વર્ણાયે, મતિ રહજે રતબ્ધ થઇ જાયે,
પ્રભુને મળવાનો સાચો ઉપાય રે.

કાંઈ સાધી તે પ્રેમે મિથ્યા અંહ આ ગાળજોછ

શાંત નિતે એકાગ્રતા પૂવ ક આ પદને ગાવાથી અને તેના અર્થમાં
મતિને સ્થાપવાથી તેના કોમળ અને કરુણસ્વરના દ્વાનનથી જપનું
રહસ્ય કેટલેક અંશે સમજી શકાશે.

સંધ્યા કરી રહ્યા છી અમુક સંજ્યામાં ગાયત્રીમંત્રના
જપ કરવાનું વિધાન છે તે કેટલું બધું ઉપયોગી અને રહસ્ય
પૂર્ણ છે તે આ ઉપરથી આપણને સમજાય છે.

સંધ્યાની છેવટે અને જપના અંતિમ ભાગમાં આપણે
કરેલી ક્રિયાનું સર્વ ફળ ઇશ્વરાર્પણ કરવાનું હોયછે. નિષ્કામ
ભાવના આનાથી સહજે સિદ્ધ થાય છે. નિષ્કામ ભક્તિનું ફળ
ધણું મહાન હોય છે. વળી આપણે કરેલી ક્રિયામાં કાંઈ દોષ
રહી જવા પામ્યો હોય તો તે પણ ઇશ્વરાર્પણ કરવાથી પ્રભુ સુધારી
લે છે. સકામ ભક્તિ ખરી ભક્તિ નથી. ઇશ્વર મને પુત્ર આપે તો
હું આટલા રૂપૈયા ધર્મોદા કરું ઇશ્વર મને લોટરીની ટીકીટમાં
પહેલું ઇનામ અપાવે તો હું આટલા રૂા ઇશ્વરાર્પણ કરું. આ
તો તદ્દન સ્વાર્થી ભક્તિ છે. આપણે આમાં ઇશ્વરને માટે કાંઈજ
કરતા નથી પણ આપણા સ્વાર્થને માટે કરીએ છીએ, આવા
સ્વાર્થી અંતકરણવાળા પુરૂષ પ્રતિ ઇશ્વર કદી પ્રસન્ન થતા નથી
તેમને તો નિષ્કામ ભક્તનીજ જરૂર છે. આપણને જેની જરૂર છે
તે સર્વ ઇશ્વર જાણે છેજ. તેમને અજાણ્યું કાંઈ નથી પ્રાણિ માત્રના
અંતરમાં તે રહેલા છે. ઇશ્વરઃ સર્વભૂતાનાં હૃદયે રહેલું નિષ્કલેશ

ભગવદ્ વાક્યથી પણ તેની સાખીતા થાય છે, આ પ્રમાણે હોવાથી આપણા અંતરમાંજ અંતર્યામીનો નિવાસ હોવાથી અંતરની વાતો બધીજ તેઓ જાણતા હોય છે. અંતર્યામી નામ તેથીજ તેમનું કહેવાય છે.

ઈશ્વરનો સંદેશ તો મનુષ્ય માત્રને સુખી કરવાનો અને તેને પરમપદ પ્રાપ્ત કરાવવાનો છે. પરંતુ મનુષ્યજ પોતાની સ્વચ્છિદ્ધિ ચલવી હાથે કરી દુઃખના કુંગર પોતાને માથે ઉભા કરે છે. ઈશ્વરને કાંઈ કોઈના ઉપર પક્ષપાત કે વૈર નથી તેથી મનુષ્યેજ જે કાંઈ સુધારો કરવાનો છે તે પોતાના કર્મમાંજ કરવાનો છે. કર્મમાં સુધારો થતાં ઈશ્વર આપણા ઉપર હરહંમેશ પ્રસન્નજ રહેશે, ઉપરથી દુઃખરૂપ જલાતા પ્રસંગમાં પણ વાસ્તવે દ્રષ્ટિ કરીને જોતા અંતરમાં કાંઈ સુખજ હોય છે. દિવસના વરસાદને લીધે સૂર્ય ઉપર કાળા વાદળનું આચ્છાદન થવાથી અંધકાર માલુમ પડી આવે છે પણ થોડી વારમાં વાદળ જતું રહેત સૂર્ય પ્રકાશે છે. દુઃખ એ પણ વાદળના જેવું ક્ષણિક છે. તે સ્થાયી નથી. એટલે તેનાથી મનુષ્યે દેશ માત્ર પણ ગભરાવાની જરૂર નથી. પણ ઉલટું એ કસોટિનો પ્રસંગ ગણી દ્વિગુણ બળને વધારવાનું છે. આપણે જે કંઈ ક્રિયા કરવાની છે તે નિષ્કામભાવે આ સંસારના મોહને ક્રમક્રમે ઘટાડી સ્વસ્વરૂપલ ક્ષણને જાગ્રત કરવા માટેજ છે. સ્વરૂપમાં સર્વ છે. તેમજ ઉંડા ઉતરવાનો અભ્યાસ કરો, અને તમે રાજધિરાજ બનશો. જગતના મનુષ્યો તમને એક સાચા મહાપુરૂષ માની વંદન કરશે. સંધ્યાની ક્રિયા દ્વારા પણ આજ અર્થને સિધ્ધ કરવાનો છે અને તેથીજ એ આવસ્યક કર્તવ્યને દિવસમાં ત્રણ વખત

કરવા આપણા વહીલો અને ઋષિ મુનિઓ આજ્ઞા કરી ગયા છે. તેમાં તેઓએ કેટલું બધું ડહાપણ વાપર્યું છે તે આપણને સ્પષ્ટ થાય છે.

સંધ્યાનો પ્રયોગ કરી રહ્યા પછી સ્વસ્વરૂપ લક્ષણા પાછી વૃત્તિમાં જાગ્રત રહે તે અર્થે નીચેના એક પદનું મનન ચિંતન તથા ગાયન જાણીએ તેને અધિક ઉપયોગી થઈ પડશે. સંગીતની અસર મનુષ્યના માનસ પ્રદેશ ઉપર પણ સારી થાય છે. અને તેની છાપ એકદમ ભુંસાતી નથી તેથી અત્ર તેવા ભાવનું એક પદ આપી આ ઉપયોગી પ્રકરણની સમપ્તિ કરીએ છીએ.

પદ

(એક જવાલા જલે તુજ નેનમાં એલય)

મારા સર્વ જ્ઞ આત્મની દૃષ્ટિ વિષે, કાંઈ ભેદ નથી કાંઈ બ્રાંતિ નથી.
મારા ચિદ ચતન્ય સ્વરૂપ વિષે, કાંઈ શોક નથી, કે અશાંતિ નથી.
માના સુખ સ્વરૂપ આ આત્મા મહિ, કાંઈ રોગ નથી, કાંઈ ભોગ નથી.
મારા હૃદયવાસી હૃષિકેશ મહિ, કાંઈ કામ નથી, કાંઈ ક્રોધ નથી.
હું બ્યાપી રહ્યો છું ના વિશ્વ બધે, હું થી ગુપ્ત નથી, કાંઈ ન્યાડું નથી;
હું વિશ્વવિલાસી, આપે સુખરાશિ, મારે શત્રુ નથી, કાંઈ પ્યાડું નથી.
મારા શાંતિ નિકેતન આત્મા વિષે, કાંઈ દુઃખ નથી, કાંઈ મોહ નથી.
સુખમય, વિન્મય આ સ્વરૂપને જોતાં, કોની ઉણપ નથી, કે અજ્ઞત નથી.



પાઠ પમો.

સૂર્ય સ્નાન Sun Bath અને સંધ્યા.

વસ્તુ પરદેશની હોય તે સારી અને આપણા

દેશની નહારી એવો અભિપ્રાય અંગ્રેજી કળવણીના અધુરા જ્ઞાનને લીધે કેટલાક મનુષ્યોનો થઈ ગયો છે. પછી ભલે તે આપણા દેશની ઉત્તમ વસ્તુ હોય તો પણ તેને બદલે તે પારકા દેશની હલકી વસ્તુ ફક્ત વિલાયતીજ સાફ એવા મોહને લીધે લેવા જાય છે. મનુષ્યની સ્થિતિ સંબંધી વિચાર કરતાં આપણને એટલું તો સ્પષ્ટ જણાઈજ આવે છે કે આજકાલ પોતાના કરતાં પારકા પ્રતિનો મોહ દિવસે દિવસે અધિક વધતો જાય છે. પશ્ચિમમાં તેઓ દુઃખી થાય છે છતાં પણ માયાનો પાશ તેમની આજુબાજુ એવો તો લાગ્યો હોય છે કે તેનાથી એ પાશ દુઃખદાયી છે એવું જાણવા છતાં પણ તેમાંથી નીકળવાનું તેમને સુઝતું નથી. જે આગળ વધવું હોય તેને તે સ્થિતિમાં પડી ન રહેવું હોય તો આપણી કાર્ય પદ્ધતિને બદલવી જોઈએ. એકના એક માર્ગમાં વહન કરવા છતાં ઇષ્ટિતાર્થની સિદ્ધિ ન થાય તો પછી શું કામનું? જે વ્યાપારમાં નફો નથી તેને ચાલુ રાખી નિભાવે જવામાં આવે તો આખરે દેવાળું કાઢવાનો પ્રસંગ આવી એ વ્યાપાર અટકાવવાની ફરજ જેમ પડે છે તેમ આ કાર્યપદ્ધતિના સંબંધમાં પણ સમજવાનું છે. આ નિયમે કાર્ય કરવામાં યશ નથી અને મહેનત સઘળી માથે પડનાર છે એવું જાણવા છતાં પણ

એ પદ્ધતિ ચાલુ રાખવામાં આવે :તો કુદરત એ મનુષ્યને વિવિધ દુઃખરૂપ ફટકાઓ લગાવી ઠેકાણે આણુવા પ્રયત્ન કરે છે. કેમકે કુદરતમાં જરા પણ પક્ષપાત નથી. ત્યાં કાંટાવડે ન્યાય તોલાય છે. ત્યાં કાઠની પણ સર સિપારસ કામ આવતી નથી. 'જેવું કર તેવું જો' એ નિયમ કુદરતમાં અટલપણે પ્રવર્તે છે. બીજાનું બગાડવા તૈયાર થયા. બીજાની સાથે દગો રમવા તૈયાર થયા તો કુદરત પ્રથમ તો તે માણસનું જ બ્યુગલ વગાડી બગાડે છે. જ્યાં જોશો ત્યાં આ નિયમની સત્યતા જોવામાં આવશે. આનું કારણ એ છે કે આપણે જેવા વિચાર કરીએ છીએ તેવું વાતાવરણ પ્રથમ આપણી આનુભાવજી દેખાય છે. મહાપુરુષોના આશ્રમમાં જતાની સાથેજ કાઠ અસૌકિક શાંતિનું ભાન થાય છે તેનું કારણ પણ ત્યાંનું શુદ્ધ વાતાવરણજ છે. ભગવાન બુદ્ધદેવના આશ્રમમાં સિંદ જોવા દિસકે પશુઓ પણ પોતાની દિસકે બુદ્ધિના લાગ કરતા તેનું કારણ એ આશ્રમનું શુદ્ધ વાતાવરણ હતું આજ પ્રમાણે આપણાં જેવા વિચાર તેવું આપણી આનુભાવજીનું વાતાવરણ અને તે ભિંતમાં મારેલાં મુક્કાં પ્રથમ જેમ આપણનેજ વાગે છે તેમ એના અસર પણ આપણનેજ થવાની. નિશ્ચયપૂર્વક માનજો કે જગતપ્રાંત અરે તેનાથી પણ અધિક જણાવીએ તો તમારા સંબંધિ પ્રતિ તમારા સ્ત્રી, પુત્ર પ્રતિ, તમારા નોકર પ્રતિ, અને તમારે ત્યાં પાણેલા પશુ પક્ષીઓ પ્રતિ પણ જો તમે એવકા નિવડ્યા અને જો તમે તેના પ્રતિ અવિશ્વાસ રાખ્યો તો તેઓ પણ તમારી પ્રતિ સમુદ્રમાં ઉજળતા એક પછી એક બોળતી માફક તમારા વિચાર અનુસારનાજ પડવા પાડશે. તમે

પ્રેમી થાઓ. અને સર્વ પ્રેમી થશે. (વિષયની પ્રેમમાં ગણના થતી નથી એ વાતની યાદી આપવાની જરૂર નથી એ તો બુદ્ધિમાનને સુવિદિતજ છે.) તમે વિશ્વાસુ થાઓ અને સર્વ વિશ્વાસુ થશે તમે શુદ્ધ હૃદયી અને નિખાલસ અંતઃકરણવાળા થાઓ અને સર્વ નિખાલસ તથા શુદ્ધ થશે. ટુંકમાં અરીસામાં પડતા પ્રતિબિંબની માફક તમે જેવા થશો તેવું જગત પણ તમરી સાથે થશે. અમે જેવા થઈએ છીએ તેવું જગત અમારી સાથે નથી થતું અને તે અમારી સાથે પ્રપંચ રમે છે એવી શંકા પણ મનમાં લાવશો નહિ. વ્યવહારમાં કદાચ એવું પ્રત્યક્ષ બનતું જણાય તો શાંત ચિ-તે બેસી એટલુંજ ચિત્તારજ્ઞે કે કદાચ મારી ભૂલ તો નથી થતી. કેમકે એવું થયું પ્રસંગે અને છે કે પોતાની ભૂલ પોતાને જણાતી નથી. શાંતચિ-તે બેસી આ બાબત વિચાર કરતાં તે જણાશે શુભ અને ભુરા આગ્રાશની પાછળ જેમ કાંઈ વખત કાળા વાદળાનું આચ્છાદન થયેલું હોય છે તેમ તમારી ભાવનામાં ગુપ્ત રીતે પણ કાંઈક મલિનતાની જરા સંભવી પણ જાણાં હોય તો તેને દૂર કરજો. ભલે તમારી એ છાયા અન્યને ન દેખાતી હોય પણ તમારી નિકટમાં નિકટ સંદેશ આત્માને તો દેખાય છેજ. કેમકે તે હમ્મર આંખવાળો છે. માટે આત્માને કદી પણ દમશો નહિ. આત્માને દયાનું પરિણામ બીજકુલ સાઈ નહિજ આવે. તમારા મલિનતાની જાણાં ભલે આજે તમે છુપાવો પણ તમારો આત્માજ તે અન્ય આત્માને જણાવી દેશે. આત્મે આત્મા એક છે. અને તે પરમશુદ્ધ છે. માટે દુરાચારી ન થશો. અને તમારું જીવન સીધું સરળ રીતે ચલાવવું હોય તો તમે પોતેજ સર્વના આદર્શરૂપ થશો. ઉત્તતિનું ખરેખરું રહસ્ય આમાંજ છે. મારું

વહાણુ ભવદરિયામાં આમ તેમ ગોથાં ખાય છે એમ ખૂમો ન પાડો. તમેજ તમારું સુકાની થાઓ. તમારામાં સધળું સામર્થ્ય છે તેને બહાર લાવો અને સંપત્તિ તથા સુખને તમારા હાથમાં નચાવો.



અમને કંઈ સાધનો પ્રાપ્ત નથી એટલે અમે શી રીતે આગળ વધી શકીએ એવી કલ્પના પણ મનમાં લાવશો નહિ. પ્રતિકૂલતામાં પણ અનુકૂળતા પ્રકટાવવી એ મનુષ્યનું લક્ષણ છે. તમે મનુષ્ય છો કાયર પુરુષ નથી. માટે હિમત ધરો તમારાં પોતાનામાંજ ઉંડા ઉતરો આગળ વધવાના સાધનો તમને એક નહિ પણ અનેક જણાશે.

વિષયાતંત્ર ઘણું થતું હોવાથી આપણે હવે મૂળ વિષય ઉપર આવીએ. અને આ પ્રકરણને મથાળે લખેલ સૂર્ય સ્નાનની ક્રિયાના સ્વરૂપનો કાંઈક વિચાર કરીએ પાશ્ચાત્યવાદીઓ તરફથી હાલમાં કેટલોક સમય યાં જાહેર થયું છે કે મનુષ્યને આરોગ્યને માટે સૂર્યસ્નાનની અત્યંત અગત્ય છે સૂર્ય એ સાક્ષાત જીવનજ છે. વનસ્પતિ ઇલાદિનું પણ એ સૂર્યના પ્રકાશના કિરણોવડે પોષણ થાય છે. એક છોડવાને અંધારા ઓરડામાં રાખ્યો હોય અને ભલે પછી તેને પાણી પણ પાવામાં આવતું હોય તે છતાં તે છોડવો કરમાઈ જાય છે. આ નિયમ ઉપરથી મનુષ્યને સૂર્ય પ્રકાશની કેટલી બધી જરૂર છે તે સરળ રીતે સિદ્ધ કરી શકાય છે. આ પ્રમાણે હોવાથી પ્રત્યેક મનુષ્યે પોતાના આરોગ્યને અર્થે અને પોતાના જીવનને અર્થે નિત્ય સૂર્યના પ્રકાશના કિરણોને પોતાના શરીર ઉપર લેવાં જોઈએ. ખુદ્દા શરીરે રોજ એ પ્રકાશના કિરણોને લેવાથી આપણી તનદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે.

આ પ્રમાણે આ સૂર્યસ્નાનની ક્રિયા ધણા લાભને આપનારી છે. એમ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ જાહેર કરેલું હોવાથી તે વિદ્વાનોના મતને પ્રમાણ રૂપ માનનારા મનુષ્યો તેનાથી આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા છે. અને તેઓની બુદ્ધિની મુક્તકંઠે પ્રશંસા કરે છે. પરંતુ આપણા સનાતન ધર્મની યૌગિક ક્રિયાના સત્ય રહસ્યોને જાણનાર પુરૂષોને તેનાથી જરા પણ વ્યામોહ થતો નથી. કેમકે પરાપૂર્વથી ચાલતી આવેલી ત્રૈવર્ણિક પ્રજાની સંધ્યાની ક્રિયામાં આ પદ્ધતિનો સમાવેશ થઈ ગયેલો છે. સંધ્યામાં સૂર્યનું ઉપ-સ્થાન કરી તેને અર્ધ આપવાની ક્રિયા 'કરવાનું' જે વિધાન છે તે આજ અર્થને સૂચવે છે. એનાથી સહજાજ આપણા શરીર ઉપર તેની રક્ષિત્વો પડે છે. વળી ખરી રીતે સંધ્યા ત્રણ વખત કરવાની હોય છે એટલે ત્રણ વખત સૂર્યની રક્ષિત શરીર ઉપર પડે છે. આ Sunbath સન્યાથ નહિતો બીજું શું છે. પણ દિલગીરી સાથે જણાવવું પડે છે કે હાલ તો 'સાપ ગયા અને લીસોટા રહ્યા' આ સૂત્ર અનુસાર આ સંધ્યાના પ્રયોગમાં અર્ધ આપવાની ક્રિયાનું પાલન થાય છે. પ્રથમ તો કેટલાક સંધ્યાજ કરતા નથી અને જે ગણ્યા ગાંધ્યા કરે છે તે ધરના એક ખુણાની અંદર બેઠા બેઠા આચમની બરી તરબાણામાં પાણી રેડી સૂર્યને અર્ધ આપે છે પણ એમ થવું ન જોઈએ. પ્રથમ રીતે તો સૂર્યની સન્મુખજ અર્ધ આપવાની ક્રિયા કરવાની છે. અને તેનાથીજ આપણને લાભ થાય છે માટે ક્રિયા કરો તે બરાબર સમજીને કરો સમજ્યા વિના અગડ'અગડ' કરેલી ક્રિયા કદીજ ફળને આપતી નથી. આકાશ કુસુમાવત તે મિથ્યાજ ગણાય છે અને તે પાછળ કરવામાં આવેલી મહેનત તથા સમય નકામો જાય છે.

પાઠ ૬ ઠો.

શિવ પંચાયતન.

——
 ——

આગળ વધારવાનો છે તેમ તેને સનાતન ધર્મમાં શ્રદ્ધા રાખતા શિખવવાનો પણ છે. કમકે જેને ધર્મ પર શ્રદ્ધા નથી. તેને યોગના સાધનો વગેરે સાધવા પ્રતિ પણ, અભિ રૂચી થતી નથી અને કદાચ થાય છે તો તે સાધનો આપણાં ધર્મ ગ્રંથોમાળ પ્રબોધેલાં હોવાથી વિરોધી નાસ્તિકો તેમની શ્રદ્ધા હચમચાવી નાંખે છે તેથી તેવા મનુષ્યો અર્થે સનાતન ધર્મની ધાર્મિક ક્રિયાઓનું વિશેષત્વ બતાવવા અર્થે કેટલાક આવા પાઠો આપવાનું યોગ્ય મળ્યું છે.

મૂર્તિપૂજને પોતાના શ્રેયસની સિદ્ધિને અર્થે આવશ્યક અંગભુત માનતી પ્રત્યેક આર્ષ પ્રજા શિવ પંચાયતન નામથી બાહ્યેજ અગ્નણી હશે ગણેશ અંબા, સૂર્ય, શિવ. અને કૃષ્ણ એ પાંચ મળી શિવ પંચાયતન કહેવાય છે. પ્રગતિના માર્ગમાં આગળ વધવાને માટે તેની ઉપાસનાની પ્રત્યેક મનુષ્યને જરૂર છે. અને આ પ્રકરણમાં તેમના સંબંધી જ્ઞાન-સુઓને અધિક ઉપયોગી થઈ પડે એવું કોઈકે વર્ણન કરવા ધારણા રાખી છે.

ધ્વિરના નિર્વિઘ્નર સ્વરૂપનું ધ્યાન કરો, મૂર્તિપૂજની તે શું જરૂર હતી એવા પ્રકારનું માનનાર મૂર્તિપૂજના નાસ્તિક વાદીઓ બહે પોતાના કથનને જ્યાં ત્યાં કરે પણ તેની અસર

આશા અને શ્રદ્ધા આદિના ઉચ્ચગુણથી વિભૂષિત શુદ્ધ સના-
તન ધર્મના મનુષ્યોના અંતઃકરણમાં લેશ માત્ર પણ થવાની
નથી. મૂર્તિને ન માનનાર મનુષ્ય એકદમ છેલ્લે પગથીએ ચઢી
જવાની વાતો કરે છે પણ તેઓ એટલું વિચારતા નથી કે
એકદમ ટોચ ઉપર છલંગ મારવામાં પડીજ જવાય છે ધ્યાનની
એકાગ્રતા અમૂક પ્રતિમાને ધ્યેય સ્વરૂપ રાખ્યા વગર થઇ
શકતી નથી જ એક સામાન્ય નીશાન તાકનારા મનુષ્યને પ્રથમ
ખરાખર અચુક અને ધારેલે સ્થળે નીશાન તાકવાને માટે નજી-
કમાં નજીક રહેલી વસ્તુને ધ્યાનમાં રાખી નીશાન તાકવું પડે
છે. અને જ્યારે તેમાં તે ખરાખર પારંગત થાય છે ત્યારેજ
તે ખરે નીશાનમાંજ થઇ શકે છે. ત્યારે માયા પ્રદેશમાં
પચીને રહેલા એક સામાન્ય મનુષ્યને પોતાના ધ્યાનની એકાગ્રતા
સિદ્ધ કરવાને પ્રતિમાને ધ્યેય સ્વરૂપ લેવી પડે એમાં શી નવાઇ ?

પ્રથમ એકડોજ આવડતો ન હોય એવા બાળક આગળ
સાતમી ચોપડી મૂકવામાં આવે તો તે શુ વાંચી શકશે તેણે
તો ક્રમે ક્રમેજ આગળ વધવું જોઈએ. મૂર્તિ પૂજનો નિષેધ
કરનાર આ બાબત ખરી રીતે સમજતા નથી અને નકામા
મૂર્તિપૂજનું ખંડન કરવાનો ઝુંડો લઇ ધુમીને પોતાનું અજ્ઞાન
ઉઘાડું પાડે છે.

હાથો એ કેવો છે એ નજરે જોયા વગર તેને જે માણસે
જોયો હોય તે તેનું ચિત્ર પાડી બતાવે તેમાં સંતોષ માનવોજ
જોઈએ. આ પ્રમાણે હોવા છતાં મનુષ્ય તે સમજતાં નથી અને
પોતાના મનસ્વિ સ્વભાવ પ્રમાણેજ વર્તન ચાલુ રાખે છે આપણા
બાગવત જેવા પુરાણના ગ્રંથમાં જે ઇશ્વર સ્વરૂપનું સાકાર રૂપે

વર્ણન કરું છે તે ઇશ્વરને જ્યાં સુધી આપણે જોવા નથી ત્યાં સુધી તેવા સ્વરૂપે તેમને માનવાનું જોઈએ. ઇશ્વરનું સ્વરૂપ આવું હશે કે કેમ એવી શંકા કરવાનું આપણને પ્રયોજન નથી બાગવત જેવા પુરાણની કથા કહેનાર સમર્થ મહાત્મા વેદ વ્યાસના પુત્ર શુકદેવજી જેવાએ પણ પરિક્ષીત રાજાની આગળ તેમનું વર્ણન કરેલું છે આ સિવાય પુરાણના બીજા ગ્રંથોમાં પણ ઇશ્વર સ્વરૂપનું સાકાર રૂપે વર્ણન છે પ્રથમના અભ્યાસ-ક્રમે તેજ જરૂરનું છે એના વડેજ તેના શ્રેયસની સિદ્ધિ થાય છે.

મનુષ્યને જે કાંઈ બોધ આપવામાં આવે છે તે દેશ કાળ અને સ્થિતિ જોઈનેજ આપવામાં આવે છે તો તે બોધ તેના અંતઃકરણમાં ઘૂસી શકે છે. આરંભમાંજ યુવાવસ્થામાં પ્રવેશ કરતા યુવકને સંસાર નકામો છે. ભોગ એ દુઃખરૂપ છે, વૈરાગ્ય એજ શ્રેષ્ઠ છે એવો ઉપદેશ આપવામાં આવે તો તે તેના અંતરમાં ટકતો નથી અને કદાચ પાત્ર અપાત્રનું જ્ઞાન જોયા વિના કાંઈ સન્યાસીના આપેલા બોધથી અને તેના સંસર્ગથી થોડો વખત ટકે છે પણ સમય જતાં ધુંધવાયલા અગ્નિની માફક ફરીથી પ્રકાશી નીકળે છે તેમ એ બોધની અસરનો પણ નાશ થાય છે મૂર્તિપૂજના વિરોધીઓ પોતાના કથનના સમર્થનમાં વળી એક બાબત એ પણ જણાવે છે કે ॥યતે લાવા નિવર્ત્તતે અપ્રાપ્યમનસા જ્ઞાનઃ॥ ઇશ્વરના સ્વરૂપનું વર્ણન કરતાં વાચા અને મન પણ વિરમી જાય છે એવા એ અગમ્ય અને અગોચર સ્વરૂપ છે તેમને તે આત્મા છે અને તેવા છે એમ કેમ કહી શકાય એ તો ફક્ત નિરાકાર છે અને તે રૂપનું વર્ણન કરવા જતાંજ વાણી અને મન અટકી જાય છે

આ વાત સત્ય છે પણ તે જાગળ વધેલા મનુષ્યને માટે છે. યુવાન મનુષ્યને જેમ વૈરાગ્યનો ઉપદેશ ઉઠી અસર કરી શકતો નથી અને કરે છે તો પૂર્વે જણાવ્યું તેમ સ્થાપ્ત રહી શકતો નથી તેમ આ નિરાકાર સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવા જેટલી યોગ્યતા પણ સ્પષ્ટકાર સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવા જતાંજ આવે છે એટલે મૂર્તિપૂજા એ નકામી છે એવું કથન અંતરમાંજ લેવા જેવું નથી. અસ્તુ. આઠ વિષયની ચર્ચા કરતાં સ્થિત્યંતર થતું હોવાથી આપણે મૂળ વિષય હિપર આવીએ.

ગણેશ શિવ અને શક્તિના પુત્ર ગણેશ છે. આપણા અંતરમાં રહેલું જ્ઞાન સ્વતઃ વસ્તુતઃ રીતે અમર્યાદ છે. પણ જ્યારે તેને આપણા હુંપણાથી મર્યાદા આપીએ છીએ ત્યારે તે 'મન' નામની સંજ્ઞા ધારણ કરે છે. મનુષ્યનું મન એ શી વસ્તુ છે. મારા મનમાં અમુક વિચાર ઉત્પન્ન થયો વગેરે આપણે માનીએ છીએ તે મન એ શું છે ! વિચાર કરીને જોતાં જણાય છે કે જે મનુષ્યપણાના અભિમાનને ધારણ કરે છે તે મન છે. તેનું સામર્થ્ય અનંત અને અપાર છે. વિજ્ઞાના કરતાં પણ મનનો અધિક વેગ છે એમ તેથીજ કહેવામાં આવેછે. આપણામાં રહેલા શિવ અને શક્તિના અંશરૂપેજ એ મન છે અને અધ્યાત્મ દ્રષ્ટિથી એ મનનેજ ગણેશરૂપ કેટલાક વિદ્વાનો તરફથી ગણવામાં આવે છે. દરેક પ્રકારના શુભ કાર્યમાં પ્રથમ ગણેશ પૂજા કરવાથી કામની સિદ્ધિ અનુભવાય છે તેમ સાધના માત્રનો ઉદ્દેશ પ્રથમ મનને સુધારવાનો હોય છે. જેનું મનજ વશ નથી તે સુખનો અધિકારી નથી. અંદિ તંદિ બટકાં મારતા મનને પોતામાં સ્થિર કરવાનો-પોતાના વાસ્તવ સ્વરૂપનું જ્ઞાન કરવાનો

સાધનામાત્રનો ઉદ્દેશ છે. અને એ ઉદ્દેશ પૂર્વક જે સાધના સાધે છે તેનીજ સાધના ફળવતી થાય છે. નહિતો ખારી ભૂમીમાં જે ખીજ નાંખવામાં આવે તે કદી પણ ઉગી શકતું નથી તેમ સાધના સાધવા છતાં ફળ પ્રકટતું નથી.

વર્તમાન સમયમાં આપણે ઘણી વખત સાંભળીએ છીએ કે મેં અમુક સાધના સાધી પણ મને ફળ ના મળ્યું. આવીને આવી સાધનક્રમમાં અન્યને નિશ્ચિત્તા કરી નાંખનાર વાતે! જ્યાં ત્યાં થાય છે. સાધન સાધવા છતાં જ્યારે ફળ ન મળે તો તેમાં સાધનનો દોષ નથી. પણ સાધનાર સાધકનોજ દોષ હોય છે. આ વાતનો નિર્ણય આપણે એટલા ઉપરથી કરી શકીએ છીએ કે જે સાધનક્રમ છે તે આદિ અનાદિ છે. આપણા પૂર્વ કાળના મહોટા મહાન પુરૂષોએ પણ તે સાધી ફળને પ્રાપ્ત કર્યા છે. એટલે એમાં તો શંકા રાખવાનું પ્રયોજનજ નથી. અંગ્રેજી જ્ઞાનપુર્ણ સંપાદન ન કરેલું હોય એવા અર્ધજ્ઞ નાસ્તિક વાદીઓ બલે તેમાં અશ્રદ્ધા ધરે તેમને બલે તેમાં કુટાવા દો. પાશ્વલ્ય પ્રજ્ઞના વિદ્વાનો પણ જ્યારે હવે આપણા પૂર્વના મહાન પુરૂષોની અને તેમના ગ્રંથોની મુક્ત કંઠે સ્તુતિ કરે છે. ત્યારે આ નાસ્તિકવાદીઓ પણ કાળે કરીને યથાર્થ રહસ્યને સમજતા થશેજ. કુદરત દરેક જગ્યાએ એક સરખું કામ કરે છે. પોતાથી વિમુખ થએલા મનુષ્યને પણ તે વિવિધ સુખ અને દુઃખના પ્રસંગોના અનુભવ કરાવી પોતા પ્રતિ વાળશે એ નિસંશય છે. ÷ આપણે

÷ સુધારાના શિખર ઉપર વિરાજતી અને દુનિયામાં આજકાલ પોતાને મહાનપ્રજ્ઞ તરીકે ગણાવતી જર્મન પ્રજા કેવળ ભૌતિક વિષયમાં ઘણી આગળ વધેલી આપણને જણાતી

તો સનાતન ધર્મ વાદિ હોયે તેથી ॥શ્રદ્ધાવાન લભતે જ્ઞાનં॥
શ્રદ્ધાવાન મનુષ્યજ્ઞ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરી કરી શકે છે એ ભગવદ્
વાક્યને આપણા અંતરમાં જાગ્રત રાખવાનું છે.

મનુષ્ય સ્વભાવજ્ઞ એવો છે કે તે ફળની તાલાવેલી કરે છે.
મારવાડની જમીનમાં જ્યાં સો હાથ ખેડતા પણ પાણી નથી
નીકળતું ત્યાં એક હાથ ખેડીને પાણીની આશા રાખે છે. આ
આશા કેવી રીતે પૂર્ણ થાય? એક ગરીબ મનુષ્યની પાસે જઈ
લક્ષ રૂપિયા માંગવામાં આવે તે ક્યાંથી આપી શકે? આ
ખાખત મનુષ્યે સર્વથી પ્રથમ વિચારવી જોઈએ.

ફળની આશા છોડીદો. નિષ્કામ કર્મ કરો.

॥ કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન્ ।

મા કર્મફલે હેતુ મૂર્ખાતે સંગોઽસ્ત્વકર્મણિ ॥

આ ગીતા વાક્ય મુજબ મનુષ્યનો અધિકાર ફક્ત કર્મનોજ

હતી. વિજ્ઞાનની વિવિધ શોધોથી તેમજ પોતાના કળા કૌશલ્યથી
તેણે ભારતવાસીઓને દિગ્મુઢ જેવા બનાવ્યા હતા. પણ અત્રના
તત્ત્વવિદ્ગુરુઓ તો એ પ્રગતિ વધારે વખત ટકશે નહિ એમજ
માનતા હતા. કેમકે તેમાં ધાર્મિક ભાવના મિશ્રિત નહોતી પોતાનો
સ્વાર્થ આવતાં ધર્મને તરત હોયો મૂકવામાં આવતો. પરિણામમાં
આજનું દારૂણ યુદ્ધ પ્રકટી નીકળ્યું યુદ્ધના અંતમાં એ પ્રગ્નના
વિદ્વાનો પણ ધર્મને પોતાના આવશ્યક અંગ તરીકે ગણીને
વિપ્લવમાં ધર્મ અને નિયમને બાળુએ મૂકી જેના તરફથી અભ્યાસો
થયાછે તેવા પુનઃ ન થાય એવા ઉપાયો યોજશેજ. કુદરત સહસાજ
સર્વને પોતાના અનુયાયી બનાવશે.

છે. ફળની આશા રાખવાનો નથી. જે નિષ્કામી થઈને-ફળની આશા વગર કર્મ કરે છે તેને ફળ તો પરમાત્મા આપે છે જ.

આજકાલ સાધન સાધનાર મનુષ્યોના જીવનને જુઓ. ફળની આશા રાખ્યા વગર તેમણે કયા સાધનને કર્યું છે. કાંઈને ધનની, કાંઈને સ્ત્રીની કાંઈને પુત્રની એમ વિવિધ આશા સર્વના અંતરમાં હોય છે જ આવી કામનાયુક્ત સાધનભક્તિ વડે જ ઇષ્ટિતાર્થ વહેલા સિદ્ધ થતા નથી તેથી આશાને છોડી દો. પરમાત્મા ઘટ ઘટ વ્યાપી છે સર્વના હૃદયની વાતને તે જાણે છે. તમારા કલ્યાણ વિનાજ તમારી ઇચ્છા તે જાણે છે અને તે પૂર્ણ કરવી તેમના હાથ ઉપર છે તે પૂર્ણ કરશે જ એવી દૃઢ શ્રદ્ધા રાખો અને તમે કર્મ કર્યા કરો નિશ્ચય પૂર્વક માનજો કે તમે તમારા ધરના છઠ્ઠે ખુણે ભરાઈ બેઠા હશો ત્યાંથી પણ તમને શોધી કાઢી પરમાત્મ શક્તિ તમારી અભિલાષાને પૂર્ણ કરવા રૂપી વરમાળા તમારા કંઠમાં આરોપશે જ.

અમે નિષ્કામ ભક્તિ કરીએ છીએ છતાં અમારા ઇષ્ટિ-તાર્થ સિદ્ધ કેમ થતા નથી ? વ્યાવહારિકી ઉપાધિ પણ કેમ ટળતી નથી ? એક વર્ષ અથવા બે વર્ષથી અમે ભક્તિ કર્યા કરીએ છીએ તે છતાં અમને નિષ્ફળતાજ કેમ મળે છે ? આવાં વાંચો બોલતાં આપણે ધણાના મુખમાંથી સાંભળીએ છીએ તેથી તેનું સમાધાન કરવું યોગ્ય છે.

સ્કુલમાં ભણતા પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીને પાસ થવાની ઇચ્છા હોય છે એ પાસ થવાની ઇચ્છાને લીધેજ તે પોતાનો અભ્યાસ સતત ચાલુ રાખે છે. પરંતુ જ્યારે પરિક્ષક પરિક્ષા લેવા આવે છે ત્યારે કાંઈ પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી પાસ થતા નથી કેટલાક નાપાસ પણ થાય

છે. એક વર્ષ સુધી અભ્યાસ તો પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ કર્યો હોય છે. છતાં પરિણેત વિદ્યાર્થીના અભ્યાસની પરિક્ષા કરતા હોવાથી તેમાં ચૂકો જનાર વિદ્યાર્થીને નાપાસ કરે છે. આ પ્રમાણે થાય છે ત્યારે બીજે વર્ષે તે નાપાસ થનાર વિદ્યાર્થી નિરાશ જની જાય છે તો તે પોતાના અભ્યાસ માર્ગમાં આગળ વધી શકતો નથી પણ પોતાની ભુલ થઇ તે વિષયને અભ્યાસ કરી પાછો તાજે કરે છે તો તે પાસ થાય છે. પરમાત્માની ભક્તિ કરનારના સંબંધમાં પણ આજ નિયમ પ્રવર્તે છે. ભક્ત ભક્તિતો કરે છે પણ માત્ર તે ઉપરની છે કે ખરી છે તેના સંબંધમાં પરમાત્મા તે ભક્તની પરિક્ષા કરે છે. તેને પોતાની ભક્તિમાંથી ચક્રિત કરનાર વિવિધ દુઃખના પ્રસંગો આપે છે ભક્ત તેનાથી ગભરાતો નથી અને પોતાના માર્ગમાં ચાલુજ રહે છે તો પછી તેને મોહ પમાડવાના પ્રયત્ન પણ કરી જુએછે. અપ્સરાના વૃંદો આવી પૂર્વકાળમાં ઋષિઓના તપનો ભંગ કરતાં વગેરે વાતો આપણા પુરાણના ગ્રંથમાં ઘણી પ્રસિદ્ધ છે. ભક્તિનેજ પોતાનું સર્વસ્વ માનનાર મનુષ્યે પોતાના માર્ગથી લેશ પણ ચળવાનું નથી. તેણે તો રાજ x યુધિષ્ઠિરની મદદ આગળને

x યુધિષ્ઠર રાજ જ્યારે પોતાના ભીમ, અર્જુન, સહદેવ, નકુલ, આદિ બંધુઓ તેમજ સતી દ્રૌપદિ સાથે સ્વર્ગે જવા ગયા ત્યારે પાછળથી એ માર્ગમાં ચાલી ન શકવાને લીધે તેમના ભાઈઓએ તેમજ દ્રૌપદિએ અનુક્રમે ધણું કરુણ સ્વરે જીમ પાડી હતી પણ યુધિષ્ઠરે તેમને આગળ વધવા જણાવેલું. પરંતુ પોતે કાંઈ તેમને માટે પાછું ડગ ફેરવ્યું નહોતું. પરિણામમાં તે સ્વર્ગે પહોંચ્યા હતા. સત્યનો માર્ગજ એવો છે કે તેમાં પાછું ડગ ફેરવાયજ નહિ આ કથા મહાભારતના સ્વર્ગપરવર્ગમાં વિસ્તારથી છે.

આગળજ વધવાનું છે દુઃખથી ગભરાવું નહિ અને હિંમત રાખી પોતાના માર્ગમાં આગળ વધવું. પરમાત્મા એથી પ્રસન્ન થાય છે અને આપણને પોતાના કરી સ્થાપે છે. અંતે આપણે કૃતકૃત્ય થઈને રહીએ છીએ.

ખીજ સપ્તમા પ્રવૃત્તિ છોડી દો. ક્રોધપણ સમયે ઇષ્ટને વિસારે નહિ. પરમાત્માનું નામ એવું છે કે તે ખાતાં, પીતાં, ઉઠતાં ખેસતાં સાજે માંદે સર્વ વખતે સ્મરી શકાય છે. કંઈ કંઈ પાપીઓએ પોતાના જીવનનો ઉધ્ધાર એ નામ સ્મરણથી કર્યો છે. પરમાત્માના સ્વરૂપને મતિમાં દઢ કરો, તેનાથી તમારામાં કાંઈ નવીન જળનોજ સંચય થશે તમે તેમાં તન્મય થાઓ. તેનાથી સામર્થ્ય માત્રના તમે રાજા બનશો. પછી તમારે ક્રોધ આગળ દીન કે દુઃખી રહેવાનું નહિ રહે.

પ્રકરણને મથાળે આપેલા મૂળ વિષયને છોડી આપણે ઘણાં આડા ઉતરી ગયા છીએ તેથી હવે આપણી ચર્ચા ઉપયોગી હોવા છતાં પણ તેને અટકાવી મૂળ તરફ પાછા વળીએ છીએ.

પૂર્વે જણાવી ગયા તેમ ગણપતિના સ્વરૂપને આપણા મનના સ્વરૂપ સાથે એકજ ઘટાવવાની વાત તો આપણે સ્વીકારી છે તો હવે તે સંબંધી અધિક વિચાર કરીએ.

કથાનકમાં આવે છે કે ગણપતિનું માથું આદિત્યનાદિ તો શિવ શક્તિમય હતું. તે મસ્તક કપાઈ ચંદ્રલોકમાં ગયું ત્યારે હાથી ની સુંદ સાથેનું માથું તે અસલ મસ્તકને ઢેકાણે મૂકાયું. આ પણ એક સ્વરૂપ સૂચક છે. હાથી પશુરૂપ છે. રંગે સ્થામ છે. તેમ જગતનું બાહ્ય સ્વરૂપ તમસ નામના ગુણરૂપ ધર્મથી બને

હું છે. અને તેને આપણા મનરૂપી ગણપતિએ મસ્તકરૂપે ધારણ કર્યું છે. વ્યવહારના બાહ્ય પદાર્થોની અપેક્ષાથી તે પરવશ બની ગયું છે. પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપને ભુલી પોતે કદાપી લીધેલા અજ્ઞાનવશ બાહ્ય પદાર્થોમાંજ તે ભ્રમણા કર્યા કરે છે. અને ભગવાન શંકરાચાર્યે કહ્યા પ્રમાણે પુનરપિ જનનમ્ પુનરપિ મરણમ્ પુનરપિ જનનિ જઠરે શયનમ્ એ વાક્ય અનુસાર સંસાર ચક્રમાં પુનઃપુનઃ અટવાયા કરે છે. આ અટવાવાને દૂર કરવા-અર્થાત્ સંસારથી તરી જવા માટેજ મનરૂપ ગણપતિને પોતાના યથાર્થ સ્વસ્વરૂપનું જ્ઞાન કરાવવા વ્યવહારમાં ગણપતિનું પૂજન આવશ્યક મનાય છે.

આ ગણપતિને શુદ્ધિ અને સિદ્ધિ નામની બે સ્ત્રી છે. જે સ્ત્રી પતિને ધર્મના ઉચ્ચશિખર પ્રતિ ગમન કરવામાં સહાય હોત થાય તેજ યથાર્થ સહધર્મચારિણી પત્ની છે. દુરાચારગામી થએલા પતિના જીવનને સુધાર્યાના અનેક સન્નારીઓના દ્રષ્ટાંતો આપણને મળી આવે છે. ચુડાલાએ પણ પોતાના પતિને બોધ આપી ધર્મના રહસ્યનું સ્ફોટન કર્યું હતું તે વાત સુવિદિતજ છે. આ શુદ્ધિ અને સિદ્ધિ નામની સ્ત્રીને લક્ષ્ય અને લાભ એ બે પુત્રો છે. એ પણ સ્વરૂપસૂચકજ છે. આ આપણા મનરૂપ ગણેશ ભગવાનને ઉચ્ચ સ્થિતિએ પહોંચાડનાર આ બે તેની પત્નીઓજ છે. મનરૂપ ગણેશ વાસ્તવે પરમતત્વમાંથી ઉદ્ભવેલા હોવા છતાં ઉપાધિજન્ય મિથ્યા વિષયાદિમાં વિવશરૂપે ભરાઈ પશુપણાને પામ્યાં છે. તેને તેમાંથી મુક્ત કરવા આ સિદ્ધિ શુદ્ધિ પત્નીનો તથા લક્ષ્ય લાભ પુત્રનો પ્રયાસ છે. એક જ્ઞાન શક્તિના અને બીજો ક્રિયા શક્તિના પરિણામરૂપ છે. આ બંને

શક્તિઓના સ્વરૂપનું અનુસંધાન લક્ષ્ય અને લાભવડે થાય છે. તે મર્યાદિત દેખાય છે ત્યારે તેને અમર્યાદિત કરવા પ્રતિની પ્રવૃત્તિ મુમુક્ષા ઉદ્ભવે છે અને તે દ્વારા શિવશક્તિનું અનુસંધાન થાય છે તે ચતાં જીવન પ્રદિપના પ્રકાશનો અપકાર થાય છે. અને આ પ્રકાશનો અપકારો સહજ પથ અનુભવમાં આવતાં આપું જીવનજ બદલાઈ જાય છે. મન જે સ્વભાવથી નીચી ભૂમિકાપ્રતિ વર્ગવાના સ્વભાવવાળું વિષયોની ભોક્ષ્યતાથી થઈ ગએલું હોય છે તે સ્વરૂપાગામી થાય છે. તેની કાળાશ દૂર થાય છે. અને નવજીવન ઉભરાઈ રહે છે.

વિષ્ણુ. આ આપું જગત જેની સત્તાવડે ચાલે છે તે વિષ્ણુ ભગવાન છે. જ્યારે જ્યારે ધર્મનો નાશ થાય છે અને અધર્મની વૃદ્ધિ થાય છે ત્યારે તે પોતે અવતાર ધારણ કરે છે. અને ધર્મની પુનઃ સ્થાપના કરે છે અને સાધુ જનોનું પરિત્રાણ કરે છે.

यदायदा हि धर्मस्य ग्लानि र्भवति भारत ।

अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ॥

पारित्रा य साधूनां विनाशाय च ण्छताम् ।

धर्मसंस्थापनाय संभवामि युगे युगे ॥

મગવદ્ગીતા.

સમગ્ર વિશ્વમાં એજ અંતર્યામી ઇશ્વરની સત્તા પ્રવર્તે છે. એક વખત સર્વ દેવોમાં મ્હોડું કાણુ એવો દેવતાઓની સભામાં પ્રશ્ન ઉઠતાં ભુગુપ્તપિએ તે પરીક્ષા કરવાનું માથે લીધું હતું પ્રથમ કેલાસમાં શંકર ભગવાન પાસે જઈ કોષ કરી ગાળો દેવા બાબા એટલે તરતજ શંકરભગવાન કોષને વજ્ર થઈ ત્રિશૂળ લઈ દોડ્યા.

યોગના અભ્યાસ પાઠો.

યુક્ત યુગાદિ ધર્મસ્ય આનિર્ણયતિ ધારમ
અમુક્માનમથર્મસ્ય તદાગમ્યમ મુનામ્ભવમ



વિજ્ઞાત્ય કામાન્ય. મર્ચાપુમાશ્ચરતિ નિસ્પૃહઃ ।
નિર્મમા નિરહકાર સ શાન્તિમાધિ ગચ્છતિ ॥
શ્રેયાન્સ્વધર્મો વિગુણ પરધર્માન્સ્વનુષ્ટિતાત્ ।
સ્વધર્મે નિજ્ઞાન ધ્યેયઃ પરધર્મો મયાવરઃ ॥

જ્યારે જ્યારે ધર્મનો નાશ થાય છે ત્યારે એ ધર્મનું સંરક્ષણ
કરવા હું અવતાર ધારણ કરું છું.

લક્ષ્મી આર્ટ, ભાયખળા, મુંબઈ.

ત્યાંથી બહાલોકમાં બહા પાસે ગયા અને પૂર્વવત કહ્યું બહાએ પોતાની રજોગુણી પ્રકૃતિ ને લઈ સામે જવાળ આપ્યો. એટલે પછી વિષ્ણુ લોકમાં જઈ વિષ્ણુને પણ માળદેવા લાગ્યા છતાં પોતાની સત્વ-ગુણી પ્રકૃતિથી વિષ્ણુભગવાન કાંઈજ ભોલ્યા નહિ. એટલે તેમને વિશેષ સ્મિતવવાના હેતુથી છાતીમાં લાત મારી. પણ જ્યાં શુદ્ધ સત્વજ પ્રવર્તે છે ત્યાં કોઈ ક્યાંથી હોય ? વિષ્ણુ ભગવાન હિલટા તે ઋષિના પગ ચાંપવા લાગ્યા અને બોલ્યા કે ઋષિવર્ધ ક્ષમા કરજો મારી છાતીના કંઠથી હાડકાં આપના સુકોમળ પગને વાગ્યાં હશે. ભૃગુઋષિની ખાત્રી થઈ ગઈ કે સર્વથી મોટા વિષ્ણુ ભગવાનજ છે. દેવતાઓની સભામાં જઈ તેમણે પોતાનો વૃતાંત અને અભિપ્રાય જાહેર કર્યો અને સર્વોપરીપણું વિષ્ણુ ભગવાનને અપાયું. આ વિષ્ણુ ભગવાન અંશ રૂપે ચૈતન્ય તત્વથી આપણાં શરીરમાં વ્યાપી રહ્યા છે. એ ચૈતન્યને લીધેજ આપણે ક્રિયા કરવા શક્તિમાન થઈએ છીએ અને જ્યારે એ તત્વનો નાશ થવાનો સમય આવે છે ત્યારે વ્યવહારમાં પણ વિષ્ણુ ચર-શ્ચામૃત અંતકાળવાળા માણસને આપવાનો રિવાજ છે.

વિષ્ણુ ભગવાનની પૂજા દ્વારા ચૈતન્ય અંશ જે વિષ્ણુત્વમયજ છે તેનો અધિક અધિક આપણામાં આવિષ્કાર થાય તે રહસ્યને સૂચવાય છે.

સૂર્ય શરીરયંત્રમાં અત્યંત વિશ્વમય પમાડે તેવાં કાર્યો માય છે. જીવનવ્યાપાર ચાલે છે ત્યારે જિન જિન અંગેમાં જિન જિન કાર્ય ધમધોકારપણે ચાલ્યા કરતાં હોય છે. એને લીધે ડહલાક અણુઓ શરીરમાં રહેલા 'સેલ્સો' જીર્ણાવસ્થામાં આવે છે તેને રથાને નવા અણુઓ રચવાનું કામ આપણા શરીરમાં રહેલું

સૂર્યતત્વ કરે છે. અને તેથી સૂર્યની ઉપાસના પણ ઇષ્ટ મનાય છે.

શિવ અને શક્તિના પૂજન દ્વારા પણ શરીરમાં રહેલા શિવ શક્તિના અંશોને જાગ્રત કરવાના છે. અને એ અંશો જ્યારે જાગ્રત થાય ત્યારે આપણે જીવ મરી શિવ બનીએ છીએ. મનુષ્ય જન્મની સાર્થક્યતા તેમાં જ છે. અને તે બવાટવિના ફેરાથી મુક્ત થાય છે. અને એ પ્રમાણે શિવ પંચાચતની પૂજા દ્વારા આપણે આપણા આધ્યાત્મિક અર્થને સિદ્ધ કરવાનો છે અને તેની સુખ મતા અર્થે એમનું પૂજન કરી વારંવાર એ લક્ષણ જાગ્રત રાખવાની છે.



પાઠ ૭ મો.

યોગજ્ઞાન માર્ગ પ્રસ્તાવણી.

અભ્યાસમાર્ગમાં પ્રીતિવાળા અને યોગવિદ્યામાં ઉડા

ઉતરવા ઇચ્છનાર જ્ઞાસુ મનુષ્યના ઉપયોગ અર્થે આ પાઠની યોજના છે. તેમાં અભ્યાસકેને થએલા અનુભવ, એ માર્ગની સાધના સાધતાં પડતી અડચણો, શંકાઓ વીગેરેના સ્વરૂપો તથા તેના સમાધાનો આપવા યત્ન કર્યો છે. જ્ઞાસુઓને તે અધિક ઉપયોગી થઈ પડશે એવી આશા રાખી શકાય છે.

પ્રતિ. ૧ પ્રાણાયામની ક્રિયાથી શરીરમાં વિર્ય ખેંચાય દરેક અવયવો જાગ્રત અને તેની ક્રિયા છે એમ પ્રાણાયામ ભા. ૨ માં દર્શાવાયું છે તો તેનું સ્વરૂપ આપશો.

ઉત્તર. આ પુસ્તકનો પાઠ ૮ મો નવજનનક્રિયા નામનો વાંચવાથી તેનું સર્વ સમાધાન થશે.

પ્રશ્ન. ૨ યોગની ક્રિયાઓમાં અદ્ભુત સામર્થ્ય રહેલું છે એમ તમે વારંવાર જણાવો છો અને મનુષ્યને જે જોમ્મએ તે એનાથી પ્રાપ્ત થાય છે એમ કહો છો તો મારે હાલ કન્યાદાન દેવા નિમિત્તે ૩૧. જીશોની જરૂર છે તો તેને માટે કંઈ ક્રિયા કરવી તે જણાવશો.

ઉત્તર. આવને આવા પ્રશ્નો ધણા તરફથી પૂછવામાં આવે છે કેટલાક પોતાના ધંધાની ઉન્નતિ અર્થેના ઉપાયો પૂછે છે. કેટલાક આરોગ્ય પ્રાપ્તિના ઉપાયો પૂછે છે અને આ પ્રમાણે પોતાને વ્યવહારમાં સહજ પણ પ્રતિકૂળતા જણાતા તરતજ તેને ટાળવા શું કરવું અને અધિક રૂપિયા શી રીતે મેળવવા વગેરે ના પ્રશ્નો પૂછ્યા કરે છે.

યોગની ક્રિયામાં અદ્ભુત સામર્થ્ય રહેલું છે એ વાત તો ખરી છે પણ તે ક્યારે? જ્યારે તેમાં તન્મય થઈ એકાગ્ર ચિત્તે તે જરાબર સાધવામાં આવે ત્યારે. અને આવી ક્રિયાઓ હાલ કેણુ સાધે છે? આખો દિવસ અને રાત્રી વ્યવહારની જાળમાં રમ્યા પડ્યા રહી ફક્ત ૫ અથવા અડધો કલાક સાધના કરી તેનાથી મહાન ફળની આશા રાખવી એ શું યોગ્ય ગણી શકાય છે ખરું કે? મારવાડની ભૂમીમાં એક હાથ ખાડો ખોદી પછી પાણીની આશા રાખવી એ દુરાશાજ છે. કેમકે તે ફળ વતી થતીજ નથી તેમ આવી સાધના ફળવતી ક્યાંથી થાય? જેમ શરીરે સોજા આવેલું શરીર કાંઈ જાડું ગણી શકાતું નથી તેમ આવી ૫ અથવા અડધો કલાક ક્રિયા કરી થી વધારા

રમાં ફાવે લેવી કરશુ કરવી એ યોગ્ય ગણાતી નથી. આ પ્રમાણે હોવાથી જે ક્રિયા કરે તેને અનુરૂપ તમારી પ્રવૃત્તિ પણ રાખે. નકામી કામો કબજા છોડી દે. અસત્ય વાણીને તિલાંજલિ આપે. અને વ્યવહારનું કાર્ય કરતાં છતાં પણ વૃત્તિ પરમતત્વ સાથે અનુસંધાન વાળી રાખે. જે આ પદ્ધતિને અનુસરશે તેજ તમારી ક્રિયા ફળને પ્રકટાવવા સામર્થ્યવાન થશે. નહિ તો તે સાધવા પાછળનો સમય અને મહેનત નકામી જશે.

ભક્તિના બે પ્રકાર છે. એક સકામ ભક્તિ. અને બીજી નિષ્કામ ભક્તિ. આ બંનેમાં બીજી ભક્તિ અધિક શ્રેષ્ઠ છે. ભગવદ્ ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણચંદ્રે પણ એજ ભક્તિના વખાણ કર્યો છે. ફળની આશા રાખ્યાં વગર ક્રિયા કર કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે માફલેષુ કદાચન તારો અધિકાર ફક્ત કર્મમાં છે. ફળની ઇચ્છા રાખ્યા વગર કર્મ કર્યો જા. ફળ તો તને આપે. આપ મળશે. આ વાક્ય સુપ્રસિધ્ધ છે, તેને બરાબર લક્ષમાં રાખો અને પ્રવૃત્તિ કરો એટલે તમારો વિજય જ છે.

પ્રિય બાપ! યે.મનાં સાધનો સાધવાથી અનુબંધને જે જોઈ એ તે મળે છે એ વાત તમે વાંચી તો ખરી પણ તેથી કાંઈ નમને તમારી જોઈતી વસ્તુ મળી જવાની નથી. દરિયાને કિનારે મોતીની મોટી મોટી વાતો કરનાર મનુષ્ય જેમ મોતી મેળવી શકતો નથી કેમકે તેને મોતી મેળવવા હોય તો દરિયામાં ડુબકી મારી છેક તળીએ જઈ મોતી લઈ આવવાં પડે. છે તેમ યોગના સાધનો સાધી અનુભવમાં ઉતારી સામર્થ્ય મેળવવાનાં હોય છે.

સૂર્યનો પ્રકાશ સર્વત્ર વ્યાપક હોવા છતાં આપણે એક અંધારા ઝોરકામાં બેસી સૂર્યનો પ્રકાશ જ નથી એમ જણાવીએ

તો તેમાં આપણોજ દોષ છે. તેમ યોગના સાધનો સાધવા છતાં આપણે સામર્થ્ય મેળવ્યા વગરના રહીએ તો તેમાં પણ આપણો પોતાનોજ દોષ છે તે કેવી રીતે તેનો કાંઈક વિચાર કરીએ.

જુઓ તમારા સામેના ધરમાંજ પેલા મગનલાલબાઈ રહે છે પોતે ધર્મનિષ્ઠને નિત્ય સવારમાં નાહી ઘોષ મંત્ર જાપ કરવા બેઠા છે. પોતાના નિત્યના નિયમ પ્રમાણે આજે પણ તેઓ બેઠા છે. પણ જુઓ આ સામેથી તેમના પરમ મિત્ર ભાસ્કરરાવ આવે છે. અને બંનેને નીચે પ્રમાણે વાર્તા થાય છે.

ભાસ્કરરાવ બાઈ પાર્લામેન્ટની નવી ચુંટણીમાં મી. લોધક જ્યોર્જના પાછા વડા પ્રધાન ઉપર કાયમ રહ્યા હો કે !

મગનલાલ, એમકે ! ત્યારે તો કાંઈક ઠીક થયું પણ મી. મોન્ટેગુનું શું થયું !

ભાસ્કરરાવ, “ હાલ તરત તો તેઓ પોતાના ઓફિસ ઉપર કાયમ છે પણ “ નવી વરણીમાં મી. મોન્ટેગુની સાથવાળા બહુ ખરા ઉડી ગયા છે ”

મગનલાલ “ જ્યારે એમ હોયતો તો તમારી વાત સત્ય હોય ખરી ”

આ પ્રમાણે વાર્તાનો પ્રવાહ અસ્ખલિતપણે ચાલ્યો જાય છે. અને મગનલાલબાઈના હાથમાં માળા છે તેના મણકા ધીમે ધીમે મૂકાતાં જાય છે.

આને આ પદ્ધતિથી મંત્ર જાપની ક્રિયા મગનલાલબાઈ આજે દશ વર્ષથી કરે છે પણ તે ફળવતી થતી નથી. અને આજ પ્રમાણે તેઓ એકલાજ કરે છે એમ નથી પણ સેંકડે નેવું ટકા ક્રિયાને રનાર મનુષ્ય મળી આવે છે કોઈ કહી શકશે કે આવી ક્રિયા ફળવતી થાય છે. !

પ્રિયભાન ! વસ્તુ સ્થિતિ આ પ્રમાણે હોવાથી યોગના સાધનો સાધવાની અથવા બીજી જે કાંઈ પારમાર્થિક ક્રિયા કરો તે રસપૂર્વક એકાગ્રતાથી જરાબર તેમાં જોડાઈને કરો. તે કરતી વખતે તમારા અંતરનું તટસ્થ રીતે નિરીક્ષણ કરીને જ્નેશો કે તેમાં બીજો કાંઈ વિચાર તો નથી આવ્યો. કદાચ આવે તો તત્કાળ તેને દૂર કરજો અને બળપૂર્વક ક્રિયામાં યોગ્યજો. એમ કરવાથી ધીરે ધીરે તમે આગળ વધી શકશો.

એવું પણ ઘણી વખત જોવામાં આવે છે કે મનુષ્ય હું પોતે હિન્નતિને અર્થે અમુક કરીશ અને અમુક નિયમ પાળીશ એવું કથન તો ઘણા ખરા પ્રસંગોમાં કરે છે પણ અનુભવમાં કાંઈજ આગળ વધતો હોતો નથી. મોટા ઉપદેશક યદ્ય સભાઓમાં વ્યાખ્યાન આપનારના જીવનચરિત્રો પણ કલુષિત હોય છે, દીપક જેમ અન્યને પ્રકાશ આપે છે પણ પોતાની પાછળ તો અંધકારનેજ રાખે છે, એ ન્યાયે તેમનાં વર્તન હોય છે, એ અત્યંત શોચનીય છે.

નિર્લોભતાની વાતો કરનાર અને ધનને દુઃખનું મૂળ જણાવનાર મનુષ્યની વૃત્તિમાં રૂપૈયાના ખનનનન અવાજ સાંભળી કેવા ભાવ પ્રકટે છે !

ક્રોધ એ અવનતિ કરનાર છે એમ જરાબર રીતે સમજનાર મનુષ્ય પોતાનેજ દુર્જન મનુષ્ય આવી ચાર પાંચ ગાળ છઠ જાય તે વખત પોતાના ક્રોધને ફેટલો વશ રાખી શકે છે !

પરસ્ત્રી નર્કનું દાર છે એમ કહેનાર મનુષ્ય પરમરૂપવતિ લલનાના એકાંતમાં નુપૂરશ્ચકાર યુક્ત પગરવ અને અકુટી કટાક્ષથી પોતાનો સંયમ ફેટલે અંશે જાળવી શકે છે, !

સદા સર્વદા નિભયતાની વાત કરનાર મનુષ્ય પોતાનાજ ગા-
મમાં કાંઈ ભયનો પ્રસંગ આવતાં કેવા થરથર કંપે છે અને
ત્યાંથી ઉભી પૂંછડીએ નાસવાનો રસ્તો શોધે છે

આવાંને આવાં સેંકડો ઉદાહરણો અત્રે આપી શકાય છે
અને તે સર્વનું તાત્પર્ય એકજ છે કે મનુષ્યોને વાણી વર્તન
વીણે કરોડો ગાઉનું અંતર હોય છે. તેઓ મહોડેથી તો સો
મજ ભરનાર હોય છે પણ વેતરતા પા ગજ પણ નથી. આવા
મનુષ્યો જિનનિતિને શી રીતે પામી શકે એજ ચિંત્યારવાનું છે.

આ પ્રમાણે હોવાથી તમારા પત્રના જવાબમાં હવે એટ-
લુંજ લખવાનું છે કે યોગના સાધનો મનુષ્યોને જે જોઈએ તે આપે
એવાં છે ખરાં પણ તે યથાર્થ રીતે સાધવામાં આવે ત્યારેજ ?
તમારી પ્રતિકૂળતા તમે જે પ્રમાણમાં સાધનાભ્યાસી હશે તે
પ્રમાણમાં શમી જશે એ ખાત્રી પૂર્વક માનજો. અને આ
માનવાનું તે અહારનું નહિ પણ અંતરના ઉંડાણનું હોવું જોઈએ.

પ્રશ્ન સાન્ટાક્રુઝથી રા. રા. બેરામજી પી. માડન નીચેનો
પ્રતિશો પૂછે છે.

મનુષ્યનું આયુ ય આ ખાટી દિવસો, મડીનાઓ અને વરસોનુંજ
નીર્માણ થએલું હોય છે કે અમુક શ્વાસોશ્વાસનું. તે આપની
જણમાં હોય તો બે શબ્દ ખુલાસાથી લખી જણાવશો.

ઉત્તર એક નાનું તરતનું પ્રસવેલું બાળક જ્યાંથી શ્વાસો
શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરે છે ત્યાંથી એના જીવનની શરૂ-
આત ગણાય છે. આ જીવનનો જ્યારે એ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા
બંધ થાય છે ત્યારે અંત આવેલો મનાય છે. અને આ ઉપરથી
એટલું ચોક્કસ સિદ્ધ થઈ શકે છે કે શ્વાસોશ્વાસ એ મનુષ્યના

જીવનનો આધાર બૂન ક્રિયા છે. અંતકાળ સમીપ આવેલા મનુષ્યને માટે પણ એમ કહેવામાં આવે છે કે ભાર્ગ એના જેટલા શ્વાસ બાકી છે તે પુરા કરે છે.

મનુષ્યના કર્મ અનુસાર આ શ્વાસોશ્વાસની સંખ્યા ઇશ્વર તરફથી તેને માટે તેના પ્રમાણમાં મૂકાયલી હોય છે. અર્થાત્ ૨૫૪ શ્વાસોમાં જણાવીએ તો જેટલા મનુષ્યના શ્વાસોશ્વાસ તેટલું તેનું જીવન પોતાનાજ પ્રારબ્ધ અનુસાર કોઈને ૨૫ લાખ શ્વાસોશ્વાસનુ તો તો કોઈને પચાસ લાખનું એમ જીવનનિર્માણ થએલું હોય છે. યોગ માર્ગની મુખ્ય ક્રિયા પ્રાણાયામના પ્રયોગથી શ્વાસોશ્વાસ જેટલો સમય રોકી શકાય તેટલો તે રોકનાર મનુષ્યનુ જીવન વૃદ્ધિને પામે એ દેખીતુંજ છે અમુક મહાત્મા સમાધી કરી બેસી રહે છે, અને છ મહીને ઉઠે છે, વીગેરે વાતો સાંભળીએ છીએ તેમાં અશક્ય જેવું કશુંજ નથી એટલુંજ નહીં પરંતુ એવા એવા સમાધિ સપત્ર મહાત્માઓનું આયુષ્ય પણ વૃદ્ધિને પામે છે આપણે પણ જો તેને સાધીએ તો આપણા જીવનને દીર્ઘ કરી શકીએ એમાં શંકા નથી,

પ્રથમ ઉમરેઠ નિવાસી જોશી સાંકળલાત્ર મોતીશમનો પ્રશ્ન નીચે પ્રમાણે છે. ધણા ગ્રંથોમાં જમણ પાસુ દખાવીને સુવતું લખ્યું છે, પણ નાડીચક્રના નિયમ પ્રમાણે દિવસના ચંદ્રનાડી અને રાતના સૂર્ય નાડી જોઈએ એમ ધણાનો અભિપ્રાય છે જમણી પાસુ દખાવીને સુવાથી ચંદ્રનાડી ચાલે છે અને ડાબુ દખાવી સુવાથી સૂર્ય ચાલે છે તો કઈ બાબુએ સુધ રહેવું.

ઉત્તર. પોતાને જે બાબુ સુવાથી સુખ ઉપજી શકે એ બાબુ સુધ રહેવું. સાધન માત્રનો ઉદ્દેશ મનુષ્યને સુખ આપવાનો છે

કષ્ટ સહી સહી કરેલાં સાધનોથી મનુષ્યમાં શમ દમ તિતિક્ષા આદી ગુણોની વૃદ્ધિ કાયમ રાખો છે એ વાત ખરી છે પણ આજ વર્તમાન સમયમાં એવા સાધનો લોકરૂચીને પાત્ર થાય એવી આશા બાળ્યેજ રાખી શકાય છે. ઉચ્ચસુખની આશાએ મનુષ્ય તે સાધવા પ્રથમ તત્પર તો થાય છે પણ સાધનમાં જરા કષ્ટ નો અનુભવ થતાં તેને પડતું મૂકે છે આવા મનુષ્યને માટે પ્રથમ સાધનમાં પ્રેમ ઉત્પન્ન કરવા કેટલાક વ્યવહારમાં સરળતાથી ઉતારી શકાય એવા સાધનોની સાંપ્રત સમયમાં આવસ્યકતા રહે છે તે સાથે એટલું પણ લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે કે સહજ પણ કષ્ટ સહયા વિના મહોટા ફળની આશા રાખવો એ પણ વ્યર્થજ છે જે જે મનુષ્યોએ પોતાના જીવનને ઉંચાં શ્રેણીમાં મૂક્યું છે તેમને પ્રથમ તો કસોટીની વેદી આગળથી પસાર થવુંજ પડ્યું હતું.

યોગશાસ્ત્ર વિશેષ કરીને તેના અભ્યાસકની શરીર શુદ્ધિ ને પ્રથમ સાધે છે અને તેમ હોવાથી તેની પ્રક્રિયાઓ આરંભના અભ્યાસકને તો જરા કષ્ટકર બાસે છે જ પણ અભ્યાસ થતાં તે મુખ્ય રૂપ લાગે છે આ નિયમને લક્ષમાં રાખી અભ્યાસક પોતાનો અભ્યાસ કોઈ યોગ્ય અનુભવીને સમીપ આગળ વધારે તો નિસંશય રીતે આગળ વધી શકે.

દિવસના ચંદ્ર નાહી અને રાત્રીના સૂર્ય જોઈએ એમ જે તમે તમારા પત્રમાં જણાવો છો તે પણ સત્યજ છે ભગવાન સૂર્યનારાયણને પ્રકાશ દિવસના હોય છે સૂર્ય એ જીવન તત્ત્વ છે એટલે દિવસે તો એ જીવન તત્ત્વ આપણા આસોઆસ દ્વારા આપણને મળે છે પણ રાત્રીના સૂર્યના પ્રકાશનો અભાવ

હોવાથી સૂર્ય નાડીજ ચામ્પવી જોઇએ અને અમારા અભિપ્રાય પ્રમાણે ડાબી બાજુનું પડખું દબાવીને સુવું એજ ઉત્તમ છે. પ્રથમ મુખધથી રા. જોશી મેધજી પુરુષોત્તમ પોતાના પત્ર દ્વારા નીચે પ્રમાણે પૂછે છે.

મને યોગ તથા પ્રાણાયામનો ધણો શોખ છે. ત્રાટક વિગેરે શીખવાની મને ધણી હોંશ :છે પણ મને કાઠ પાકો શુઝ મળતો નથી એટલે તે વાત મેં છોડી દીધી છે, પણ હજી મને કાઠ રસ્તો બતાવવાવાળો મળે તો શીખવાની હમેદ છે, કેમકે તેથી શરીર શુદ્ધિ તથા આહ્ય અંતરની પણ શુદ્ધિ તેમજ તેજ કાંતી કૈવલ વિગેરે આવે છે. મન સ્થિર રહે છે વગા તેનો અભ્યાસ આગળ વધતાં જ્ઞાનમાં પણ તેનાથીજ વધાય છે. આત્મજ્ઞાન તેનાથી પેદા થાય છે માટે તમે એ બિંબે જે જાણતા હોય તે મને જણાવશો.

ઉત્તર સુખને આપનાર યોગ વિદ્યા તરફ તમને આટલો પ્રેમ જોઈ આનંદ થાયછે. ઉન્નતિ પ્રાપ્ત શી રીતે થાય એ જાણવાની અને તે જાણ્યા પછી તેને આચારમાં મૂકવાની અને અને આચારમાં મૂક્યા પછી તેનું રસપૂર્વક પાલન કર્યા કરવા ની જુઝાશા કાઢકેનેજ હોય છે.

તમારા અંતઃકરણને એક પ્રથમ પૂછી જોશોકે યોગ વિદ્યા તરફનો પ્રેમ તમારો ઉપર ઉપરનો છે કે હૃદયનો તેનો જે ઉતર મળે તે ઉપર શાંત રીતે વિચાર કરશો અને હૃદયના સાચાભાવ પૂર્વક યોગવિદ્યા સાધવા પ્રતિ પ્રેમ પ્રકટાવશો.

એક નીશાળીઓ સ્કુલમાં જાય છે સ્કુલ માસ્તરને તથા તેના કક્ષાસના છોકરાને દેખાડવા ચોપડી વાંચે છે હીસાબ કરેછે

પણ તેનું ચિત્ત તેમાં જોડાયલું હોતું નથી તો તે કદી પણ પોતાના અભ્યાસ માર્ગમાં આગળ વધી શકતો નથી આ નિયમ સર્વને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે કાંઈ પણ કાર્યમાં તે સાધનાર મનુષ્ય ॥ જે રસવૃત્તિ નથી હોતી તે તે તેમાં સફળતા મેળવી શકતો નથીજ

આ પ્રમાણે હોવાથી જે કાંઈ યોગના સાધનો સાધો તે તમારા હૃદયના બધા પૂર્વિક સાધો અમને સાધના પ્રાપ્તજ નથી તેમ સાધનો દર્શાવનાર યોગ્ય ઉપદેશ ગુરુ પ્રાપ્ત નથી એમ કદી પણ કાયરતા દર્શાવથો નહિ એ તમારી હૃદયની બીરતા છે અને હું ખાત્રી પૂરક માનું છું કે તમે બીકણ અને બાયલા નથી કે સ્ત્રીની માફક કાંચગી ચુંદડી ઓઢી ધરના છઠ્ઠે ખૂણે ભરાઈ ગેસો એમ નથી પણ તમે તો વીર પુરુષ છો એક નાના સરખા દિટ્વિજ જેવા પ્રાણીએ અનંત સમુદ્રને અભજાવી નાંખ્યો હતો ત્યારે તમે તો એ દિટ્વિજ પ્રાણીથી હજાર બલકે લાખ દરજ્જે શ્રેષ્ઠ વિવેક વિચાર સંપન્ન મનુષ્ય છો તેના કરતાં તમારું સામર્થ્ય અનંત ધણું છે, અમને સાધનો પ્રાપ્ત નથી અને અમને ઉપદેશ ગુરુ પ્રાપ્ત નથી એ વચનો તો પ્રયત્નમાં પ્રમાદી મનુષ્યોના છે તમે તો પ્રયત્નશીલ છો. વિચાર કરો સાધનો અનંત જણાશે તે દર્શાવનાર ગુરુ પણ તમને અવશ્ય મળી આવશે.

માંગો અને મળશે.

એ વચન અનુસાર તિવ્ર ઈચ્છા કરશો એટલે તમને તે આવી મળશેજ. યોગરહમ કાંઈ માર્ગ ન જણાય સર્વત્ર દુઃખથી ઘેરાઈ ગયેલા લાગો અને તમારા જીવનને આશાના સૂર્યનું એક

છેલ્લું કિરણ પણ ન જણાય તો એ હીમ્મત હારશો નહિં. ધૈર્ય ને ખોશો નહીં. આશ્વાવાન થાઓ. શ્રદ્ધાવાન થાઓ અને તમજા જીવનની ખાજી પલટાવો એથી દુઃખના ખડક સાથે અથવા ભાંગી ને જુદો થઈ જવા આવેલા તમારા જીંદગીરૂપ વહાણને દિવાદાંડીનું ભાન થઈ સહજમાં ખચાવ થશે,

કેમ પણ વિચારમાં પડ્યા ? શું તમને હજીપણ માર્ગ જણાતો નથી ? સાધનો ક્યાં સાધવાં તે સુઝતું નથી ને એમ હોય તો અકળાશો નહીં, હાલ આ ગ્રંથને ગુરૂ રૂપ કરો. અતે તેમાં દર્શાવેલા સાધનો આચારમાં મૂકવા અભ્યાસ કરો. તમે જેમ જેમ અભ્યાસ માર્ગમાં આગળ ડગલું ભરતા જશો તેમ તમારી પાછળ દૈવીસત્તા તમને પ્રોત્સાહન આપતી આવ્યાજ કરશે. પ્રકૃતીનો એવો નીયમજ છે કે તે આગળ વધનાંનેજ પીઠ થાબડી મદદ કરે છે. નીરાશાના વિચારમાં ગરકાવ થઈ લ મણે હાથ દઈ બેસનાર મનુષ્યને તો તે નિરાશામાંજ અથડાવા દે છે. આ પ્રમાણે હોવાથી એક ડગ પણ આગળ વધો, અને મદદ તો તમારી પાછળ ચાલી જ આવશે. મોટા મોટા રણસંઘ મોમાં વિજયગાન તો તેનાજ ગવાય છે અને વિક્ટોરીયા ક્રોસ કે એવી જ ખીજી પદવીના ચાંદો તેને જ અપાય છે કે જે શત્રુની સામે નિર્ભય રીતે પ્રથમ પગલું ભરે છે પાછળથી અગણીત સૈન્ય તો તેની પૂઠે આવતું જ હોય છે પણ ખરી બહાદુરી તે પ્રથમ જનારનીજ છે.

જેને સાધનો સાધવાં હોય તેને તે સાધવાનો ટોટો નથી. જેને ગુરૂ સાહયની અપેક્ષા હોય તેને તે સાહય પણ પ્રાપ્ત થયા વિના રહે તેમ નથી. ભગવાન હતાત્રયે પતંગ, વેશ્યા, ભમરી, ધત્તાકિ

ક્ષુદ્ર વ્યક્તિઓના સમાગમથી પણ ઉપદેશ ગ્રહણ કર્યો હતો અને એ રીતે ચોવીસ ગુરૂ કર્યાનું જ્ઞાનમાં પ્રસિદ્ધ છે.

બીજું એક લઘ્ય દ્રષ્ટાંત એકલઘ્યનું છે તે જાતનો બીલ હતો તેણે ગુરૂ દ્રોણાચાર્ય પાસે ગુરૂ દિક્ષાની માગના કરી પણ તે બીલ જાતનો હોવાથી દ્રોણાચાર્યે દીક્ષા આપવાની ના પાડી. આ બનાવ બનવાથી બીજે કંઈ હોય તો ના હિમ્મત થઈ જાય પણ એક લઘ્યે તે ન ગણકારી જંગલમાં જઈ દ્રોણ ગુરૂની માટીની મૂર્તિ બનાવી અને પછી તેને ગુરૂ રૂપે સ્થાપી પોતાની જાતને જાતેજ એ મૂર્તિની સમીપમાં રહી ધર્મવિદ્યાનું જ્ઞાન સંપાદન કર્યું.

સાવકો માતાનું અપમાન પામી પીતા તરફથી અનાદરને પાત્ર થએલા ધ્રુવનું દ્રષ્ટાંત લ્યો. પાંચ વરસની લઘુ વયમાં ધર છોડી નીકળ્યો તે વખત તેને ઇયું સાધન પ્રાપ્ત હતું કે કયા ગુરૂ પ્રાપ્ત હતા પણ તે પોતેજ હું તપ કરી શકીશ અને ભગવાનને મેળવી શકીશ એવી દ્રઢ શ્રદ્ધાથી પ્રયાણ કર્યું પરમાત્માએ તરતજ તેને નારદમુની મેળવી આપ્યા તેમની પાસેથી મંત્ર ગ્રહણ કરી છ મ.સમાં ભગવાનનાં સાક્ષાત્કાર કર્યાની વાર્તા પ્રસિદ્ધજ છે.

દ્રષ્ટાંતોનો ટોટો નથી. પણ સર્વનું તાત્પર્ય એકજ છે. તમે અન્ય આવી માર્ગ લાગ્ય સુધારશે કે મને મદદ કરશે એવી આશામાં ન રહેતાં તમારા પોતાનાજ આત્મજળથી આગળ વધો. અને દરિયાના પાણીમાં જેમ સર્વ નદીઓના પાણીનો સમાવેશ થાય છે તેમ તમારામાં સર્વ શકતપણાનો અર્થાત જે ધારો તે કરી શકો તેનો પ્રભાવ જળહળી ઉઠશે.

ગોધરાથી બાણુ દ્વારકા પ્રસાદ પોલીસ સમઘન્ટર પોતાના પત્ની નીચે પ્રમાણે ખુલાસો માંગે છે.

પ્રશ્ન ૧ પ્રાણાયામ આસનની રીત બતાવ્યા મુજબ તે ક્યાં સીવાય થઈ શકે નહીં !

૨ પ્રાણાયામ કરનાર માણસ બૂલ કરી માંદો પડે તો તેને માટે ક્યા ઉપચારો કરવા કે તેને આરામ થાય

૩ શરીરમાં વીર્ય સંચય કરવાની ક્રિયા કેવી રીતે કરવી

૪ મળ શોધક પ્રાણાયામ કેવી રીતે કરવો.

૫ આસન ન થઈ શકતું હોય મંદવાડ વીગેરે કારણોને લીધે તો તેને માટે શું કરવું.

૬ યોગ વિદ્યાથી માનસિક તાપ દૂર થાય છે તો તે સાધવાથી દરદો પણ દૂર થઈ શકે ખરાં કે નહિ.

૭ ધુંટણમાં વાના દરદને લઈ પદમાસન વગાતું નહોતો તો તે દરદને દૂર કરવા પ્રાણાયામની કઈ ક્રિયા કરવી,

૮ દસ્ત સાફ આવે તે માટે ક્યા પ્રાણાયામ કરવો.

૯ યોગવિદ્યાથી ગ્રહોની પીડા દૂર થાય છે કે કેમ બ્યોતિ-પીઓ કહે છે કે જન્મારા સુધી ગ્રહોના કેટલાક યોગોને લીધે તમને આ પીડા રહેશે. તો તે વિષે તમારો શું અભિપ્રાય છે.

ઉત્તર તમારા પ્રશ્નો યોગવિદ્યાના અભ્યાસક્રમે ઉપયોગી અને કાંઈક નવીન બાણુવાનું આપે તેવા છે તેથી તેના ઉત્તર એક પાછી એક નીચે આપ્યા છે.

૧ એક મહોટી ઇમારત બાંધવી હોય તો તેનો પાયો પ્રથમ મજબુત નાંખવો પડે છે. કેમકે તેમ ક્યાં સીવાય જગજગસ્ત

દીવાલો નીચી નમી જાય છે તેજ પ્રમાણે પ્રાણાયામમાં પ્રથમ આસન સિધ્ધ કરવાની જરૂર છે. તેના વિના પ્રાણાયામની સિદ્ધિ થતી નથી. શરીર ને સ્વસ્થ અને સિધ્ધ રાખવાથી પ્રાણાયામની ક્રિયા દ્વારા ભેગાતા શ્વાસોશ્વાસ પુરતા પ્રમાણમાં લઘુ શકાય છે અને તેનો જોવો જોઈએ તેવો લાભ થાય છે. વાંકાવળીને બેસવાથી અથવા શરીરની ગમે તે સ્થિતિમાં બેસવાથી શ્વાસોશ્વાસ પુરતા પ્રમાણમાં લઘુ શકાતા નથી. એને માટે આસનની જરૂર છે. આસનમાં શ્રેષ્ઠ પદ્માસન એવું છે કે તે વાળીને બેસતાં શરીરનો ખરડાની કરોડ વીગેરેનો ભાગ ખરાખરા સિધ્ધ રહે છે. અને તેનાથી પ્રાણાયામની ક્રિયાનો પુરતો લાભ પણ મળે છે. પદ્માસન એવું છે કે તે સિદ્ધ કરતાં અભ્યાસકને કાંઈ અડચણ પણ પડતી નથી. થોડો સમય અભ્યાસ કરવાથી તે સિદ્ધ થઈ શકે છે. તેથી પ્રથમ તેને સિદ્ધ કરો પ્રાણાયામ સર કરવો,

૨ પ્રાણાયામની વિદ્યા ગુરુગમ્ય છે. અને તેથી ગુરૂની સમીપમાં રહીનેજ તેનો અભ્યાસ કરવો ઉત્તમ છે. અનુભવીની સમીપના વગર તેમાં એકલે હાથે ઉંડા ઉતરવા જતાં કેટલીક વખત નુકસાન પણ થઈ બેસેછે. હવે કઈ ક્રિયા કરવા જતાં કયું નુકસાન થયું છે તે જાણ્યા સિવાય તેના ઉપાય પણ શી રીતે જાણી શકાય. આ પ્રમાણે વસ્તુ સ્થિતિ હોવાથી અત્ર સ્વાભાવિક એક પ્રશ્ન થાય છે કે પ્રાણાયામની વિદ્યા ગુરુગમ્ય છે ત્યારે તો એ શિખવાને પ્રયત્ન કરવો નકામો છે. આવા મનુષ્યોને માટે કેટલેક અંશે ઉપયોગી થઈ પડે તે અર્થે આ યોગના અભ્યાસ પાઠ પ્રાણાયામ ઇત્યાદિની યોજના કરેલી છે અને ખનતા સુધી તેમાં કેટલીક સરળ અને અભ્યાસીને કંઈપણ નુકસાન વગર

સિધ્ધ થઇ શકે તેવી પધ્ધતિ અને ક્રિયાઓનોજ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. તે સાધતાં અભ્યાસીને પ્રકૃતિ વરામ કાંઇ વિક્રિયા જણાય તો તે દૂર કરવાના યે.એ ઉપાયો દર્શાવવામાં આવશે.

આ પુસ્તકમાં દર્શાવેલી ક્રિયા સાધતાં કાંઇ અડચણ ઉપસ્થિત થવાનો સંભવ બિલકુલ નથી જ. કેમકે તે આપણા પૂર્વના ઋષિ મુનિઓ પ્રણિત હોઇ સેંકડો મનુષ્યોએ અનુભવમાં મૂકી પોતાના જીવન ઉન્નત કર્યો છે. તો પણ આ વિદ્યાનો જેને સહજ પણ અનુભવ નથી તેવા શિષ્યાઉ મનુષ્યોને પદ્માસન વાળીને બેસતાં પગ દુઃખવા માંડે છે. પ્રાણાયામની ક્રિયા કરી શ્વાસને રોકતાં પ્રસંગે ફેફસામાં અથવા છાતીમાં દુખાવો થઇ આવે છે. આવા મનુષ્યોને માટે ઉપાય એકજ છે કે તેમ જણાતા તેમણે એક બે દિવસ એ ક્રિયા બંધ કરવી એટલે આપો આપ સ્વાસ્થ્ય ઠેકાણે આવશે. પછી પાછો તેનો અભ્યાસ કરવો. આમ કરતાં કરતાં સરળતા થઈ જશે. નવા શિષ્યાઓએ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે આ વિદ્યાની ક્રિયા સાધવામાં એકદમ આગળ વધી જવાની ઇચ્છા ન રાખતાં ધીમે ધીમે આગળ વધવું. કેમકે સેંકડો ૭૫ ટકા ઉપરાંત મનુષ્યો તો હદ બહારની ઉતાવળ કરી જાણે એકદમ એ વિદ્યામાં પારંગત થઈ જઈએ એવી મનોબિભાષાવાળા હોઈ નુકશાનને પ્રાપ્ત કરી બેસે છે.

૭ શરીરમાં વીર્ય સંચય કરવાની ક્રિયા આ પુસ્તકના પાછલા પાઠમાં આપી છે.

૪ મળ શોધક પ્રાણાયામ કરવાની ક્રિયા નીચે પ્રમાણે છે.

પ્રથમ પદમાસનવાળી સીધા ટટાર બેસવું પછી પ્રથમ ડાબા નસકોરાને આંગળીના ટેરવાથી બંધ કરી જમણા નસકોરામાંથી શ્વાસને ઉંચો ખેંચવો, જ્યાં સુધી ખેંચાય ત્યાં સુધી ખેંચવો પછી બંને નસકોરા બંધ કરી થોડીવાર તેને શેડી રાખવો. પછી ડાબા નસકોરાથી તેને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો. બહાર કાઢ્યા પછી પુનઃ ડાબાથીજ ખેંચવો અને જમણાંથી બહાર કાઢવો. પાછો જમણાંથી ખેંચવો આ પ્રમાણે કરતા જવું એ મળશોધક પ્રાણુ-યામની ક્રિયા છે. લોભવિલોભ પ્રાણુયામ પણ તેને કહેવામાં આવે છે. તેનાથી નાડિઓની શુદ્ધિ થાય છે.

શ્વાસને કેટલી વખત ખેંચવો કેટલો વખત રોકવો અને કેટલા વખતમાં તે છોડવો એ સમજવાની સરળ રીત એ છે કે આપણે ચાર ગણીએ ત્યાં સુધી શ્વાસ ખેંચ્યો હોય તો ૭ ગણીએ ત્યાં સુધી તેને રોકવે અને આઠ ગણીએ ત્યાં સુધીમાં છોડી દેવો. અભ્યાસકને છેલ્લી પધ્ધતિ જરા કડીન લાગે છે, કેમકે સરૂઆતમાં શ્વાસ એકદમ મૂકી દેવાય છે પણ ધીમે ધીમે અભ્યાસ પડતાં તે યુક્તિ હાથ આવી જાય છે.

૫ પહેલા પ્રશ્નના ઉત્તરમાં જણાવ્યું તેમ ઈમારતને જેમ મજબુત પાયાની જરૂર છે તેમ પ્રાણુયામ સિદ્ધ કરવામાં પ્રથમ આસનની જરૂર છે. પણ જ્યારે મંદવાડનું કારણ આવે છે ત્યારે પ્રથમ તે મંદવાડને દૂર કરવાના ઉપાયો સેવવા. દરમ્યાન પ્રાણુયામની ક્રિયા સાધવા મન થાય તે પદમાસનને બદલે પલાંડી વાળીને બેસવું. માત્ર એટલી સાવધનતા રાખવી કે વાંકા વળીને બેસવું નહિ. ગમે તે રીતમાં પણ ટટાર બેસવું કે જેથી ફેફસાં પૂરતાં પ્રમાણમાં હવા ગ્રહ કરી શકે અને પ્રાણુયામની ક્રિયાનો લાભ પણ મળી શકે.

૬ એક મહોદું એન્જન માલતી બરેલા પચાસથી સાઠ ડબ્બાઓને ખેંચી શકવાના સામર્થ્યવાળું હોય છે તે ફક્ત એક ડબ્બો ખેંચી શકશે કે કેમ એવો પ્રશ્ન જેમ નકામો છે તેમ યોગ વિદ્યા માનસિક તાપો દૂર કરવા શક્તિમાન છે તે વ્યાધિનો નાશ કરવા સમર્થ છે કે નહિ તે પ્રશ્ન પણ નકામો છે કેમકે વ્યાધિનો નાશ કરવાનું સામર્થ્ય તો તેમાં છે જ. તંદુરસ્ત શરીર અને મન રાખવાના સરળ સાધનોને જ યોગશાસ્ત્ર પ્રધાનપણે ચર્ચે છે. પરંતુ આ સ્થળે અનુભવનો એક દાખલો જણાવવાની જરૂર છે કે યોગવિદ્યાના સાધનો શરીર શુદ્ધિને સાધે છે એ વાત સત્ય છે પરંતુ જેમણે પોતાના સ્વાસ્થ્યને અવિહિત ખાનપાન અને ક્રિયાઓથી ગુમાવ્યું છે એવા વ્યાધિથી જર્જરિત થયેલા મનુષ્યને માટે વૈદ્યવિદ્યાની સ્થાપના આપણા પૂર્વના ઋષિ મુનિ ઓએજ કરેલી છે કેમકે વ્યાધિથી પ્રસિત થયેલા શરીરથી યૌગિક ક્રિયાઓ થઈ શકતી નથી જ. તેથી તેણે તો પ્રથમ પોતાના વ્યાધિને શાંત કરવા આયુર્વેદશાસ્ત્રના ઉપચારોનો આશ્રય લઈ પછી આ યોગની ક્રિયાઓનો અભ્યાસ શરૂ કરવો.

આ વચનો યોગવિદ્યાના અભ્યાસક્રાને નિરાશા માટે નથી પણ જે સત્ય હોય તે પ્રતિપાદન કરવાના આશયથીજ લખાયેલાં છે. યોગવિદ્યાના સાધનો મનુષ્યના વ્યાધિને અટકાવવા તથા મટાડવા શક્તિમાન છે ખરાં પણ વ્યાધિથી પીડા પામતાં મનુષ્યથી તે સાધી શકાશે કે નહિ તેનો પણ વિચાર કરવાનો છે તાવથી તરફડીયાં મારનાર એક મનુષ્યને પ્રાણાયામ કરવાનું કહેવામાં આવે તો તે કેવી રીતે કરી શકશે. આ પ્રમાણે હોવાથીજ આયુર્વેદ શાસ્ત્રની સ્થાપના પણ પરા પૂર્વથીજ કરવામાં આવી છે.

ધુંટણુમાં વાના દરદી પશ્ચાસન ન થતું હોય તેને માટે ઉત્તમ ઉપાય ધારણા અગર ન્યાસ છે. વ્યાધિ અને મનને નીકટનો સંબંધ છે. આ વ્યાધિ મને આ દવાથી ચોક્કસ મટી જશે એમ દઢતા પૂર્વક મનવડે માનવાથી અસાધ્ય ગણાતા વ્યાધિઓ સામાય દવાનો પ્રયોગ ચાલતો હોવા છતાં મનના સ્થાવરને લીધે સારા થઈ ગયાના દાખલા છે. એનાથી ઉલટું ભારેમાં ભારે માત્રા આપવામાં આવી હોય પણ દરદી મનથી પોતાને સારા થવાની આશા રાખતો ન હોય તો તે માત્ર વ્યર્થ જાય છે અને દરદી મરણને શી છુ થઈ જાય છે આ સંજોગ અને સાચા દષ્ટાંતથી મનમાં કેટલું સામર્થ્ય રહેલું છે તેનું જ્ઞાન થાય છે. તમારા વ્યાધિને ટાળવા પ્રથમ તો તમારા મનને દઢ કરો અને માનો કે મારો વ્યાધિ મટી જશે. આમ માન્યા પછી એક બે મળશોધક પ્રાણુયામ કરો અને ધુંટણુ ઉપર આંગળીના ટેરવાં રાખી સંકલ્પ કરો કે આ આંગળીના ટેરવામાંથી વિદ્યુતપ્રવાહ વહે છે અને મારું દરદ સાફ થઈ ગયું છે. સંપૂર્ણ મારું થઈ ગયું છે. હું નિર્ભય છું. આ પ્રમાણેની ભાવનાનું માનાસિક ચિત્ર રચી તેમાં તન્મય થાઓ અને થોડાજ સમયમાં તમે વ્યાધિથી રહિત થઈ શકશો.

મનુષ્ય જેનું ચિંતન કરે છે તે રૂપજ તે થાય છે. અધ્યાત્મશાસ્ત્રનો આ એક મહોટામાં મહોટો સત્ય નિયમ છે એક ડોક્ટર અથવા વૈદ્ય અમુક વ્યાધિના સંબંધમાં ઉંડા ઉતરી તપાસ કરવા જતાં તેનો ભોગ તે પોતેજ થઈ પડ્યાના દાખલા પણ ઘણા બન્યા છે અને બને છે એનું કારણ વ્યાધિનું દૃઢ પ્રકારે ચિંતન એજ છે. આ પ્રમાણે

હોવાથી તમારે જેવા થવું હોય તેવા થવાનું સામર્થ્ય તમારા પોતાનામાંજ છે. જેવા તમારા વિચાર તેવું તમને ફળ મળશે, જે નિત્ય હાથવરાળ સેવશે અને હાથ પૈસો એમ કરશે તો તમારી પાસે હાથ વરાળજ રહેવાની અને નિત્ય સુખ સંપત્તિ અને શાંતિના વિચાર સેવશે તો તમારી પાસે સુખ સંપત્તિ અને શાંતિજ રહેવાની. કુરંત એવી છે કે જે માગે તે તેને આપે છે.

૮ શરીર શુદ્ધિનો મુખ્ય આધાર નાડીઓની શુદ્ધિ ઉપર રહેતો છે અને મળશોધક પ્રાણાયામ નાડીને પણ શુદ્ધ કરનાર હોવાથી તેના અભ્યાસથી દસ્ત પણ સાફ ઉતરે છેજ.

૯ ગ્રહો મનુષ્યને શાથી દુઃખ આપે છે એનો પ્રથમ વિચાર કરી પછી તમારા પ્રશ્નનો ઉત્તર આપીશું.

એક મનુષ્યને શનિનો ગ્રહ જ્યારે સુખ આપનાર થાય છે ત્યારે જીજ્ઞાસે તે દુઃખ આપે છે એનું કારણ વિચારી જોતાં મનુષ્યના કર્મને લઈ ગ્રહો અનુકૂળ વા પ્રતિકૂળ સ્થાનમાં આવે છે અને તેમને સુખ દુઃખ આપે છે. મતલબ કે મનુષ્યના પોતાના કર્મની સત્તા તુલાઉપર ગૃહો નિર્ણયિત થયા છે ગૃહો કહો કે આપણું પ્રારબ્ધ કહો, એ તે રીતે એકજ અર્થને અહીં સૂચવાય છે કર્મ જે ખરાબ હશે તો પ્રારબ્ધ પણ ખરાબજ થઈ શકે. અને પ્રારબ્ધ ખરાબને લઈ ગૃહો વિપરીત યોગમાંજ આવશે આ પ્રમાણે હોવાથી મનુષ્યે પ્રથમ જે કાંઈ કરવાનું હોય તો તે પોતાનાં કર્મ સુધારવાનાં છે જેમ ઝાડના મૂળને પાણી પાતું તેથી ડાળ પાદડાં વીગેરે સર્વ પોષાય છે તેમ કર્મ સુધરતાં જીભું બધું સુધરે છે. મારાં પ્રારબ્ધમાં શનિ નડે છે, કે રાહુ નડે છે, એમ

વિચાર કરી ઢીલા હપ બની ન જશો કેમકે નિશ્ચયપૂર્વક માન
જો કે એ પ્રારબ્ધને રચનાર તો તમેજ છો. તમે પ્રજ્ઞપતિ છો,
કર્મરૂપ માટી તમારા હાથમાં છે તેનાવડે તમારા પ્રારબ્ધનો
જેવો ધાટ તમારે ધડવો હશે તેવો ધડી સકશો. અને એ ધાટ
ધડાતાં પછી તમને કોઈપણ ગ્રહ પીડાકારી થઈ નહિ પડે

પ્રશ્ન કુબડથલ ડી. અમદાવાદથી પટેલ મુળજીભાઈ
નાગરભાઈ નીચેનો પ્રશ્ન પૂછે છે.

૧ ન્યાસ કરવામાં આંગળીના ટેરવાંનેજ ઉપયોગ કરવાનું
વિધાન છે તેનું કારણ શું હશે,

૨ હીપનોટીઝમ-મેસ-રીઝમ એટલે શું ?

૩ પુરક, કુંભક અને રેચક એટલે શું ?

ઉત્તર

૧ એક એન્જનમાં વરાળ તથા પાણી પુરતા પ્રમાણમાં લઇને
તપાવ્યા પછી તેને ગતીમાં મૂકવા માટે પ્રથમ તેનું એક ચક્કર
ફેરવવાની જરૂર પડે છે અને એ ચક્કર ફેરવતાં પછી તેમાં
એન્જનમાં રહેલી ગરમીને લીધે બોળ બધાં યંત્રે કામ કરે છે
તેજ પ્રમાણે આ શરીરયંત્રના સંબંધમાં પણ છે. ન્યાસ કરતી
વખત આંગળીના ટેરવાનાં સાધન દ્વારા તે જ્યાં જ્યાં મૂકીને
ન્યાસ કરવામાં આવે છે તે અંગોમાં વિદ્યુત સામર્થ્યને પ્રેરવામાં
આવે છે. એન્જનને ગતિમાં મૂકવાનું સાધન જેમ તેનું ચક્કર
છે તેમ ન્યાસ કરવા માટે આંગળીના ટેરવાં છે. શરીરમાં રહેલો
વિદ્યુત પ્રવાહ આંગળીના ટેરવાં દ્વારા ન્યાસનાં અંગોમાં વહે છે
અને તેથીજ ન્યાસમાં આંગળીના ટેરવાં રહે ન્યાસ કરવાનો
પ્રચાર ચલે છે.

૩. હિપનોટીઝમ અને મેસમેરીઝનો સરખામાં સરખા અર્થ અમુક મનુષ્ય આપણને કાંઈ કહે તે સાંભળી તેના કહેવા પ્રમાણે આપણે કરીએ, તેનું નામ હિપનોટીઝમ દાખલા તરીકે તને હાથ આવી જાય એ વિચાર તે આપણા પ્રતિ કરે અને ઝોટથી ખેલે તે આપણે સાંભળીએ અને તેના પ્રતિ ધ્યાન રાખીએ તો આપણને હાથ આવવાનીજ. આને હિપનોટીઝમ કહે છે. વિચાર શક્તિને કેળવવાનું તે પરિણામ છે. વિચારનું સામર્થ્ય કેટલું છે તે કાંઈ કાંઈને અભણું નથી. મનુષ્યને મારનાર અથવા તારનાર વિચાર છે. હું હવે બહુ જીવવાનો નથી હું થોડા સમયમાં મરી જઈશ એવા વિચાર કરનાર મરી ગયાના પણ દાખલા એક નહિ પણ અનેક બન્યા છે. મનુષ્યના દૈવ વિચાર એ એક પ્રકારના હિપનોટીઝમનાજ સામર્થ્યને ધરાવે છે. હિપનોટીઝમ વિદ્યામાં કુશળ કોઈ મનુષ્યને પૂછશે તો તે પણ એમજ જણાવશે કે અમુક થાઓ એવું અમે દૈવપણે માનીએ છીએ અને સામા મનુષ્યને તેની અસર થયા વગર રહેતી નથીજ અમારા વિચારના બળને લઈ સામા માણસને અમાર કથનની અસર થાય છે જ અને તે અમારી ઇચ્છાને અનુકૂળ વર્તે છે.*

* પોતાના વિચારબળને જેણે કેળવ્યું છે. એવા મનુષ્ય ઉપર હિપનોટીઝમની અસર થઈ શકતી નથી જ. સામા મનુષ્યના કથનને આપણે બરાબર લક્ષ્યપૂર્વક ચાલણીએ અને તે પ્રતિ મનને ટાંકીએ તો જ તે કથનની આપણને અસર થાય છે. આમ હોવાથી હિપનોટીઝમ કરનાર મનુષ્ય સામા મનુષ્યની અભિમુખતા ન હોવાને લીધે નિષ્ફળ ગયાના દાખલા પણ બન્યા છે,

૪ પ્રાણાયામ કરતી વખતે શ્વાસને હિચે ખેંચવો તે પુરક ખેંચેલા શ્વાસ ને રોકી રાખવો તે કુંભક અને રોકેલા શ્વાસને છોડી દેવો તે રેચક પ્રાણાયામ કહેવાય છે.

પટેલ વીઠલભાઈ નરસી. વજરવાડ વાયા નવસારીથી પૂછે છે કે;—

પ્રાણાયામની ક્રિયા તમે જે જે દર્શાવી છે તે તમે અનુભવમાં મૂકી જોઈ છે કે નહિ. તેમ એ વિદ્યામાં તમે કેટલા ઉંડા ઉતર્યોછો તે જણાવશો.

ઉત્તર યોગવિદ્યામાં લેખકની પ્રગતિ લેખક પોતે તદ્દન નહિ જેવી બાળકવત જ માને છે. યોગની ક્રિયાઓ એટલી બધી અનંત છે કે તેને સંપૂર્ણ સાધી રહેતાં ત્રણ વર્ષો લાગે છે તો પણ તેનો પાર આવતો નથી. લેખકને તેની આંતર ભૂમિકામાંથી જે જે ક્રિયા અનુભવમાં મૂકવા યોગ્ય લાગેછે તેને તે આચારમાં ડિતારે છે. વળી આંતર ભૂમિકામાંથી યોગવિદ્યા સંબંધી તેને જે રહસ્ય સમજાય છે તે જનકદ્યાણુથે તે બહાર પણ મૂકે છે. એમ કરીને લેખક પોતાને યોગી હોવાનો દાવો કરતો નથી, તેણે તો પોતાની બાળકવત સ્થિતિ પૂર્વથીજ સ્વીકારેલી છે.

પ્રશ્નની બાબતનો ઉત્તર આપ્યા પછી એક અગત્યની બાબતનું વિવેચન કરવાનું અત્રે જરૂરનું થઈ પડે છે. મનુષ્ય સ્વભાવ એવો હોય છે કે અમુક કાંઈ ક્રિયા દર્શાવે તો તેણે જાને અનુભવ લીધો છે કે નહિ એવો શંકા તેના પ્રતિ સહસા થાય છે. પણ ઉત્તર માર્ગમાં આ શંકા અવરોધ કરનારી છે. મનુષ્યે તો ક્રિયા નરફ જોવાનું છે. દિપક પ્રકાશને આપે છે

તેમ કાળજી પણ ઉત્પન્ન કરે છે. તે કાળજી ઉત્પન્ન કરતો હોવાથી તેની ઉપેક્ષા કરવામાં આવે તો મનુષ્ય અધિકારમાં રહે એ દેખીતું જ છે. આપણામાં તેથીજ કહેવત છે કે “ગુરુ કહે સો કરના ગુરુ કરે સો મત કરના” આનું પણ એજ તાત્પર્ય છે. સાધન સાધીને પ્રાપ્તિની પરાકાષ્ટાએ પહોંચેલા મનુષ્ય તરફથી જીજી સાધન સાધવામાં ન આવે તો તેથી તેના વિષે ગમે તેમ અનુમાન કરવું એ સાહસ છે અંગ્રેજ સાતમી ચોપડી ભણનાર વિદ્યાર્થીને પહેલી ચોપડી વાંચ્યા કરવાની શી ? જરૂર આ નિયમ વિચારી અભ્યાસકે પોતાના અધિકારાનુસાર સ શાસ્ત્રો અને સદ્ગુરુએ દર્શાવેલી ઉપદિષ્ટ ક્રિયાઓને અન્ય તે સાધે છે કે કેમ તે જાણવાની જાણસા રાખ્યા વગર સાધ્યા જવી.

પ્રશ્ન શરીરની તનદુરસ્તીને માટે કયા ઉપચારો આવશ્યક છે.

રોજ રાત્રે સ્વપ્નમાં ધાત જતી હોય તેને માટે કયા ઉપાય કરવા.

ઉત્તર. શરીરની તનદુરસ્તીના ઉપાયો એક નહિ પણ અનેક છે યોગ્ય ખાન પાન અને વિદિત આચાર વિચારથી શરીરનું આરોગ્ય જળવાયલું રહે છે. +

સ્વપ્નમાં ધાત જતી એ નિંબજનાની નિશાની છે, પ્રત્યક્ષનું સેવન કરવું તેમ રોજ રાત્રે સુતી વખત જનનેદ્રિય તથા

+ એના સંબંધમાં વિશેષ જાણવા ઇચ્છનારે અમારું આરોગ્યનું પુસ્તક વાંચવું મૂલ્ય ૮-૧૦-૦ પ્રગતિ મંદિર અડાજણ સુરત

પેદુ ઉપર ઠંડા પાણીનો છંટકાવ કરવો. પાણી રેડવું. પથારીમાં સુતા પછી થોડીવાર ઇશ્ટ ચિંતન કરી મનને એકાગ્ર કરવું અને ભાવના કરવી કે મારું શરીર રોગ રહિત અને વીર્યથી ભરેલું છે વીર્યપાત વગેરે વ્યાધિનો મારામાંથી સંપૂર્ણ નાશ થયો છે. આવી ભાવના કરી સુઈ જવું ક્રમે ક્રમે ભાવનાનું ઝેર વધતું જશે અને વિર્યપાત અટકશે.

આજ નિયમ પ્રમાણે વર્તવાથી એટલે તા. ૨૮-૧-૧૯ને રોજ આ નિયમ ઉપરોક્ત પ્રશ્નના ઉત્તરમાં દર્શાવાયો હતો અને પ્રશ્ન પૂછનારે તેને પોતાના અનુભવમાં મૂકેલો તેમ કરવાથી પોતાની સ્થિતિ ઘણીજ સુધરી ગયેલી તેએ. પોતાના તા. ૧૮-૨-૧૯ના પત્રથી જણાવે છે.

પ્રશ્ન પાણીમાં બીંજવેલા કાચા ચણા અને દુધ આદારમાં લેવાથી ફાયદો થાય છે કે નહિ ? તેમ ખોરાકમાં જવ વાપરવાથી રમરણુ શક્તિ જલુ વધે છે એ ખરું છે ?

ઉત્તર. કાચા ચણાનું પાચન થવું એ જઠરની શક્તિ ઉપર આધાર રાખેછે. જો કે એ પ્રુષ્ટિકારક તો છે જ પણ જઠરની દુર્બળતાને લીધે કાઢને પાચન થતા નથી. તેથી યોગના અભ્યાસમાં ચણા ઉપર રહેવાને સર્વ સામાન્ય ભલામણ અપાય એમ નથી. દુધ એતો જીવનવર્ધક છે જ અને તેનું સેવન તો બેધડક કરાય છે. રમરણુ શક્તિ વધારવાનો જવમાં ગુણુ રહેલો છે એ સત્ય છે.

પ્રશ્ન. યોગવિદ્યાના અભ્યાસકો સત્વર આગળ વધી શકે તે અર્થેના કયા ઉપાયો છે.

ઉત્તર ઉપાય એક નહિ અનેક છે. તેમાં બે મુખ્ય છે
૧ યોગ્ય 'અહમ્ય' અને ૨ સાત્વિક આહારનું સેવન* પાયા.
વિના જેમ ધરંતી મળ્મુતી રહેતી નથી તેમ આ બે સાધન
સાધ્યા વગર યોગમાં પ્રગતિ થતી નથી. દુધ અથવા ફળાહાર
ઉપર રહેવાથી પણ ઘણો ફાયદો થવાનો અનુભવ છે. આહારમાં
રહેલો વિગતિય દ્રવ્યનો કયેરો દુધ અને ફળમાં ઘણાજ અદ્ય
પ્રમાણમાં રહેલો હોવાથી એના સેવનને લીધે નાડીઓની શુદ્ધિ
ઘણી સારી થાય છે.

પ્રશ્ન ગામ બાકરોલથી બલાવત લલ્લુ મયાચંદ નીચેનો
ખુલાસો પૂછે છે.

તમારા ગ્રંથોમાં વારંવાર નિયમિત સંયમ કરવા લખેલ
છે. તો સંયમ એટલે શું? અને તે કેવી રીતે કરવો તે ટુંકમાં
લખી મોકલશો.

ઉત્તર. અંહિ તંહિ બટકાં ભારતી વૃત્તિને હૃદય કે બ્રહ્મ
મધ્યમાં એકાગ્ર કરી પરમતત્વના ધ્યાનમાં લિન થઈ જવું એ
સંયમનું ટુંકામાં ટુંકું અને સરળમાં સરળ સ્વરૂપ છે. મનુષ્ય
જેમ જેમ સંયમમાં આગળ વધે છે તેમ તેમ તેનામાં સામર્થ્ય
ના બંડાર વૃદ્ધિગત થાય છે.

પ્રશ્ન—ગામ દાંતેજથી ઘેલા વલ્લભ પોતાના પત્રમાં નીચે
ની હકીકતોનો ખુલાસો માંગે છે.

* સાત્વિક આહાર કોને કહી શકાય તે જાણવા માટે
અમારું 'આરોગ્યનું' પુસ્તક વાંચો મૂલ્ય રૂકા ૦-૧૦-૦ પોષ્ટેજ
૦-૧-૦ પ્રગતિ મંદિર, અમદાવાદ સુરત.

- ૧ પ્રાણાયામ મળ શુદ્ધિ કર્યા પછી કરવો કે પહેલાં.
 - ૨ જ્ઞાનતંતુ હૃદય અને વીર્યની નખજામ ટાળવા શું કરવું.
- ઉત્તર. ૧ પ્રાણાયામ મળ શુદ્ધિ કર્યા પછીજ કરવો.

૨ જ્ઞાનતંતુ હૃદય વીર્ય વીગેરેની નખજામ ટાળવા માટે સાત્વિક આહારનું સેવન લોભ વિલોભ પ્રાણાયામ અને રાત્રે સુતી વખત અથવા જ્યારે વખત મળે ત્યારે હું સંપૂર્ણ બળ વાન છું એ પ્રકારની ભાવના કરવી. આ સામાન્ય ઉપાયોથી ઘણે અંશે ફાયદો થઈ જાય છે.

જ્ઞાનતંતુ વીગેરેની નખજામનું કારણ ઘણે ભાગે અકાળે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ છે. તેમ યોગ્ય વય થયાં પછી પણ માત્ર પશુ વૃત્તિ રાખવાથી તેમ બને છે. માટે તેનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરી સંયમનું બળ વધારી મનનો નિગ્રહ કરવો.

આ સીવાય જ્ઞાનતંતુ તેમ શરીરના જનન અવયવોને મજબુત કરવાનો ખીન્ને રસ્તો પ્રાશ્નાત્યોએ શોધ્યો છે. અને તે આપણા શાસ્ત્ર ઉપરથીજ છે. અલગત તેનો અનુભવ કરી જોતાં તેનાથી ફાયદો અવસ્ય થાય છે જ,

સૂર્ય એ બળતત્વનો રાશિ છે એ તો હવે સર્વે એ કબુલ કરવુંજ પડશે. તેનામાં સંપૂર્ણ જીવનતત્વ રહેલું છે, અને જ્યાં જીવન છે ત્યાં બળ છે. અને બળ છે ત્યાં જીવન છે. બળ વગરનું જીવન એ જીવન જ નથી. એક પધારીમાં પડ્યા પડ્યા ફાઇ બેચાર માણસની મદદથી પડખું પણ ફેરવી શકાવું તેમ ઉઠી શકાવું અને જીવન ગાળવું એ શું ખરું જીવન છે? એવું જીવન હોય તોયે શું? અને ન હોય તો એ શું? બળેલી દોરડીની માફક માત્ર તે દેખવાનું છે. મનુષ્યે એવું જીવન ટકાવી રાખવામાં

મહત્તા માનવાની મથી પણ અળયુક્ત જીવન ગાળવા માંજ મહત્તા માનવાની છે. અને આવું અળયુક્ત જીવન સૂર્યથી આપણે મેળવી શકીએ છીએ.

તે કેવી રીતે ? એક નાનો છોડવો જેવી રીતે મેળવે છે તેવીજ રીતે, એ મેળવવાનું છે. અંધારા ઓરડામાં છોડવાને પુરી રાખવામાં આવે તો તે છોડવો ચીમળાતો જમ સુકાઈ જાય છે, પણ સૂર્યના કીરણો તેના ઉપર પડે છે તો તે દિવસે દિવસે વૃદ્ધિગત થતો જાય છે. આજ નિયમ મનુષ્યને પણ લાગુ પડે છે, અને તેથી તેનો વિચાર કરી મનુષ્યો એનું રહસ્ય સમજે તો આનંદની વાત છે.

અળયુક્ત જીવન ભોગવવાને મનુષ્યે શું કરવાનું છે ? સૂર્યના કીરણોનો લાભ લેવાની ક્રિયા. અને સુષ્પને ઇચ્છનાર પોતાના આરોગ્યને ઇચ્છનાર દરેક સ્ત્રી પુરુષે તેને કરવીજ જોઈએ ધરના એકાંતના ભાગમાં જ્યાં સૂર્યના કીરણો પડતાં હોય ત્યાં જવું અને આખા શરીર ઉપર વિશેષ કરીને જનનેદ્રિયના ભાગો ઉપર તે કીરણ પડવાં દેવાં. નિત્ય પાંચ કલાક આ પ્રમાણે કરવું ટાઇમ સવારના ૧૦ સુધી અને પછી સાંજના સાંડાચાર પછીનો રાખવો. કેમકે તે વખત તાપ ક્રામળ હોય છે. બપોરનો તડકો સખત હોવાથી તે લેવા યોગ્ય નથી આ ક્રિયાને સાધતાં બે મહિનામાં અવશ્ય ફાયદો થયા સિવાય રહેતોજ નથી. શરીરમાં બળ ઉભરાય છે. જનન અવયવો મજબુત થાય છે. તેમ કેટલાક પ્રસંગે તો તેનાથી વંધ્યત્વપણુ ટળે છે.

વિર્યની નબળાઈ ટાળવા તથા જ્ઞાનતંત્રની સતેજ કરવાની ક્રિયા આના કરતાં ઉપયોગી તેમજ સ્પર્શ બીજી તમને લાગ્યેજ મળશે.

બીજી એક અમત્યની બાબત ઉપર આ સ્થિતિ ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે. અને તે એ છે કે આજકાલ પ્રમેદ, આંદો, ઉપદંશ વગેરે વ્યાધિઓ મનુષ્યમાં જડ થાકીને ધણે ભાગે બેઠા છે. તમે કાંઈ મોટી હોસ્પીટલમાં અથવા વૈદ્ય ડોક્ટરને ત્યાં જઈને જોશો તો તમને તરતજ જણાશે કે તેમને ત્યાં આવતા દરદીઓ પૈકી ઘણા ખરા તો આ વ્યાધિનાજ ગ્રસિત હોય છે. વિશેષે કરીને બદકર્મને લીધે જ તેની ઉત્પત્તિ થાય છે કેમકે આ વ્યાધિ સ્પર્શજન્ય વધારે છે તેનો ચેપ એટલો બધો કાતિલ અને ઝેરી છે કે એ વ્યાધિવાળાએ પીસાગ કરવાની જગ્યાએ જો કાંઈ સારો માણસ પીસાગ કરવા બેસે તો તે પણ તેનો ભોગ થઈ પડે છે. ઔષધોપચારથી આ વ્યાધિની શાંતિ થઈ ગએલી દર્દીને જણાય છે પણ તેની ગુપ્ત અસર તો તેના શરીરમાં ઘણા વર્ષો સુધી રહે છે જ. કેમકે એ વ્યાધિ શરીરના એકલા લોહીમાં પ્રવેશીને જ અટકતો નથી પણ મજ્જા મેદ, હાડકાં વગેરે સર્વમાં તે પ્રવેશે છે. અને તેની અસર લાંબાકાળે જાય છે. વીર્યની અંદર રહેલા પ્રજોત્પાદક અણુઓનો પણ તેનાથી નાશ થાય છે. આવા વ્યાધિવાળાઓએ ખાસ કરી પોતાના વ્યાધિની શાંતિ ઉપરથી થએલી જણાય તો પણ સૂર્યના કીરણો લેવાની ક્રિયા પ્રતિદિન કર્યા કરવાની અનિવાર્ય જરૂર છે કેમકે તેમ કરવાથી જ રોગોત્પાદક જંતુઓ નાશ પામે છે.

પ્રશ્નો ૧ મારે પ્રાણાયામ શિખવાનો ખાસ વિચાર છે. તેથી સાત્ત્વિક આહાર જોઈતું અહન્યર્ય તથા ચિત્ત શુદ્ધિના ઉપાયો પણ હું પાળું છું તો હું ગુરૂની સાહચર્ય વિના પ્રાણાયામ શિખી શકીશ કે નહિ.

૨ મૃદસ્થાનથી પ્રાણાયામ શિખી શકે કે નહિ ?

૩ અયપણુમાં અજ્ઞાન અને ખરાબ સગતને લીધે વિર્ધ ગુમાવાયું હોય તેણે પ્રાણાયામ કરી કેવી રીતે 'સામ્ય ચતુ' ?

૪ પ્રાણાયામ શિખનાર સાત્વિક ખોરાક ગ્રહણ કરવા જાય અથવા ખોરાકનો ત્યાગ કરી ફક્ત દુધ અથવા ફળ ઉપર રહે તેનાથી તેના શરીરમાં અશક્તિ જણાય અને વ્યવહારિક કામ માં વાંધો આવી પડે તો તેણે શું કરવું.

૫ આત્મ સાક્ષાત્કારનો સઘળો આધાર મન ઉપર છે અને મનોનિમ્ન પ્રાણાયામથી થાય છે, પણ નાનપણથી લગ્ન થએલાં છે. એટલે હવે સ્ત્રીનો ત્યાગ કરવો કે કેમ તેમાં મન ગુંચવાયલું રહે છે. અને કયો રસ્તો લેવો તે સ્પષ્ટતો નથી માટે યોગ્ય સલાહ દર્શાવશો,

૬ મનુષ્યનું શરોર રોગી હોય તે વખતમાં હું સર્વ શક્તિમાન છું એવું શી રીતે ધારો શકાય ? છતાં મનુષ્યે સર્વ સમયમાં એ ભાવના કાયમ રાખવાનું જે તમારા ગ્રંથોમાં જણાવે છે તે બંને નહિ એવું છે માટે શું કરવું ?

૭ દીલદાર બસતહે દીલમેં ઉલટી અખીયાં કરતાં દીખ લઈએ આ વાક્યમાં ઉલટી આંખો એટલે શું ? અને તે કેમ કરવી.

૮ ભ્રુમખ્યમાં ધારણા કરવાથી જ્યોતિ દર્શન થાય છે. તો તે ધારણા કેમ કરવી તથા ત્રાકટ એટલે શું તે જણાવશો.

ઉત્તર.

૧ પ્રાણાયામ શિખવાનો તમારા ખરા મનથી વિચાર હશે તો તે તમે અવશ્ય શિખી શકશોજ. આજકાલ એવા મનુષ્યો

જોવામાં બહુ આવેછે કે તેઓ વિચાર તો બહુ મોટા મોટા કરેછે પણ પછી જ્યારે તેને આચારમાં ઉતારવાનો સમય આવે છે ત્યારે હતાસ થઈ જાય છે. આવા મનુષ્યો આગળ વધવાને માટે ના લાયક છે. યોગના દરવાજા તેવાઓને માટે હરહમેંશ બંધજ છે. પણ જેઓ પોતાના વિચારને આચારમાં મૂકે છે તેજ આગળ વધે છે તેમ તેજ યોગ વિદ્યામાં પારંગત થઈ શકે છે. વિચારના બળ આગળ અશક્ત અલભ્ય કશુંજ નથી. જ્યાં વિચાર થયો હૃદયના હિંડાણનો વિચાર થયો અને આગ્રહયુક્ત મનેથી અનુભવમાં મૂકાયો ત્યાં દેવોની શક્તિ ઉતરે છે. આજી આજીથી જે મદદની તેને જરૂર હોય તે પણ આવી મળેછેજ આથી તમે પણ પ્રાણાયામ શિખવાનો વિચાર કરી તેનો આરંભ કરશો તો પાછળથી તમને રસ્તો બતાવનાર મળી આવશેજ તે ન મળે તો હું શું કરીશ એવું સ્વપ્ને પણ ધારશો નહિ આવી અશ્રદ્ધાજ મનુષ્યને દુઃખી કરે છે. માનો દ્રઢ પણે માનો અને તમારું માનેલું ખરું પડશેજ.

૨ ગૃહસ્થાશ્રમી મનુષ્ય પણ અવશ્ય પ્રાણાયામ શિખી શકે છે. ચાર આશ્રમોમાં ગૃહસ્થાશ્રમ શ્રેષ્ઠ મનાયો છે પણ હાલ વર્તમાન સમયમાં ગૃહસ્થાશ્રમના ખરા રહસ્યને ન સમજનાર મનુષ્યો આઓને તો એક પ્રજા ઉપજા કરવાનું તથા પોતાની વિષય લાલસા તૃપ્ત કરવાનું મસીનજ સમજે છે. અરે આટલુંજ સમજી પોતાની વિષય લાલસા તૃપ્ત કરતા હોય તો ધૂળ નાંખી પણ ધણે જાગે પરક્રિય દ્રષ્ટિ વ્યભિચારનો ગુણુ પણ તેમનામાં પ્રવેશેલો હોય છે. માર્ગમાંથી એકાદ રૂપવતિ સ્ત્રી પસાર થતી જોતાં નેત્ર ચળવિચળ કરી તેના સામું વારં

વાર જુઓ છે. આવી હાલતના બ્રષ્ટ પુરૂષો કે જે મનુષ્યરૂપમાં પશુઓજ છે તે આગળ શી રીતે વધી શકે ? તેમ યોગવિદ્યા જેવી ઉત્તમ વિદ્યાનો લાભ પણ શી રીતે મેળવી શકે ? ગૃહસ્થાશ્રમની ખરેખર આવા નર પિસાયોએજ દુર્દશા કરી નાંખી છે. સમજો સમજો, એ વિષય લોલુપતાવાળ વિદ્યાસી પામર મનુષ્યો ? હાથે કરી તમારી જીંદગીની ખરબાદી ન કરો. હાથે કરીનેજ તમારા પગ ઉપર કુવાડાના ધા ન મારો. જીંદગીના રહસ્યને જાણો. ગૃહસ્થાશ્રમના હાર્દને પારખો. અને સાચા ગૃહસ્થાશ્રમી થઈ તમારી કીર્તિને ઉજ્જવલ કરો. તમારી વિષય લાલસારૂપ કાળી મેંસે આખા ગૃહસ્થાશ્રમને કાળો ડાઘ લગાડ્યો છે હવે તો કંઈ સમજો અને એ મેંસને કાઢો.

પ્રાણુયામ ગૃહસ્થાશ્રમી મનુષ્યથી થઈ શકે છે એ વાત ખરી છે પણ તે તેનાથીજ કે જેણે પોતાની સ્ત્રીને અર્ધા અંગ રૂપે ગણી છે, અને સુખ દુઃખની પ્રત્યેક ક્રિયા વખતે તેને સાથે રાખી ઈર્ષ્યો ઉપર સંયમ જાળવી વિહિત ભોગ ભોગવી ગૃહસ્થાશ્રમના ખરા રહસ્યને જાણ્યું છે આવા ગૃહસ્થાશ્રમી પ્રાણુયામના અધિકારી છે. વિષયી મનુષ્યોને માટે તેનો અધિકાર નથી.

૩ અજ્ઞાન અને ખરાબ સંગતને લીધે વીર્ય ગુમાવવાની હસ્ત ક્રિયાની ટેવ આજે ઘણા ખરા પ્રમાણમાં વધી ગયેલી છે. નાના અણુસમજુ બાળકો તેના ભોગ થઈ પડી પોતાની જીંદગીની સત્યતાસી વાળે છે. તેમ પોતાની પરણેતરની જીંદગી પણ ધૂળ મેળવે છે. આવી ટેવ બાળકોમાં ન વધે તેને માટે પ્રથમ તેના માઆપોએજ પોતાના બાળક ઉપર ઘટતી દેખરેખ

રાખવી જોઈએ પણ અમને જણાવતાં અફસોસ થાય છે કે તેના પ્રતિ હમેશાં આંખ આડા કાન જ કરવામાં આવે છે. જેના પર પોતાના વહાલામાં વહાલા બાળકની જીંદગીનો આધાર છે તેની વાત કરતાં માબાપો મર્યાદાનો ભંગ થાય એમ સમજે છે એટલુંજ નહિ પણ સ્પષ્ટપણે સમજાવીને એવી બાબતો વિશે વિવેચન કરવા જતાં કેટલાક ગ્રંથો પણ બિભત્સ મનાયા છે. આવી સ્થિતિ તત્કાલ સુધારવી જોઈએ અને બાપની ફરજ છે કે પોતાના પુત્રને અને માની ફરજ છે કે પોતાની પુત્રીને આ બાબતની શિખામણ આપવી જોઈએ.

નવી યુવાનીમાં હજી તો જેમનો પ્રવેશ પણ થયો નથી એવા કેટલાક યુવક બાળકો દિવસે દિવસે ફીકા પડતાં જાય છે. તેમનો ગુલાબી ચહેરો ધીમે ધીમે જતો જઈ તેના ઉપર કાળ શ અને શીકસ આવેછે. આવી સ્થિતિ થાય કે તુરત ચતુર માબાપે એતવુંજ જોઈએ કે પોતાના બાળકને કાંઈ ભયંકર દેવ તો લાગુ નથી પડી. તરતજ તેણે હોંશીયાર ડાકટર પાસે પોતાના બાળકને તેડી જઈ ઘટ્ટા ઉપાયો કરવા જોઈએ. જો તેમાં જરા પણ બેદરકારી રાખવામાં આવે છે તો બાળકના જીવનના નાશનો આરંભ થઈ જાય છે. કેમકે એ દેવ એવી હોય છે કે તરતજ તરત તો તેને ગ્રહણ કરનારે તેની માઠી અસર જણાતી નથી પણ કાંઈક આનંદ થાય છે. અને લાંબો સમય તે ચાલુ રહે છે ત્યારે તે પોતાના સંકળમાં તેના બોકતાને અવસ્ય લઈ લે અને પછી તેની શરીર ઉપર ખરાબ અસર દેખાવા માંડે છે. આના દાખલા તરીકે એક ઝાડનું ફાટાંત આપવું ઠીક થઈ પડશે એક ઝાડને મૂળમાંથી નિત્ય થોડું થોડું કાપવામાં આવે તો

તરતને તરત તેના પ્રાંઠા વીગેરે કરમણ જતાં નથી પણ મૂળ જેમ જેમ કમણું જાય છે તેમ તેમ પાંદડાં સુકાતા જાય છે. આજ નિયમ પ્રમાણે આ ટેવના સંબંધમાં પણ છે તેની અસર ધીરે ધીરે શરીર ઉપર થતી જાય છે અને પછી તો એટલે સુધી કે તે માણસ ખીકણ અને ખાયલો બની જાય છે. આખો દિવસ વિચાર કર્યા કરે છે. વાત કરતાં કરતાં ધુજીડે છે. શરીરમાં અશક્તિ જણાય છે અને ક્ષયનો ભોગ થઈ પડે છે.

પુત્ર પુત્રીના મા બાપ થવામાં માત પિતાને માથે કાંઈ ઓછી જોખમદારી રહેલી નથી જો તેઓ પોતાની જોખમદારી વિચારતા હોય અને બાળકને શાળાના શિક્ષણની સાથે આવી ગૃહ સંબંધીની બાબતોનું પણ શિક્ષણ આપતા હોય તો આવું ખરાબ પરિણામ આવે નહિ. ઘણે ભાગે આ ટેવની શરૂઆત શાળામાં બાણતી વખત વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં લાગુ પડતો જણાય છે. અતુર પિતાની ફરજ છે કે આ સંબંધમાં ગુપ્ત તપાસ કરી પોતાના પુત્રના મળતીયાઓ કેવા છે તે જાણવું જોઈએ. તેમાં જરા પણ ખરાબ જણાય તો તેવાની ટેવ છોડાવવાનો ઉપાય કરવો તેમ બાળકને જ્ઞાન આપવું કે અમુક અમુક ટેવો રાખ્યા થી જીંદગીની ખરબાદી થાય છે.

યોગ માર્ગના આ પુસ્તકમાં આ બાબતનું વર્ણન જોઈ કે અનુપયોગી તે માર્ગની પ્રીતિવાળા મનુષ્યને જણાશે પણ પ્રમંગ પ્રાપ્ત થવાથી અને પોતાની સંતતિના સંરક્ષણ માટે ખરે ઉપયોગનો વિષય હોવાથી એના સંબંધમાં કાંઈક લખ્યું છે. હવે પ્રશ્નનો જવાબ આપીએ છીએ,

જેણે આ દેવતા જોગ થઈ પોતાના જીવનને બગાડ્યું હોય તેણે મહારાવું નહિ. ગભરાવાથી, હિલકું શરીર બગડે છે. અને નુકશાન થાય છે. માટે હવે એ દેવ છોડી દઈ પુનઃ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાયો કરવા. આ રોગમાં વિચાર રોગોના અંતકરણમાં ઘણા આવ્યા કરે છે પણ તે સર્વનો ત્યાગ કરી મનથી પ્રકૃષ્ઠપણે માનવું કે, હું ચોક્કસ સારો થઈ શકીશ. જે દરદી આ શ્રદ્ધા પૂર્વક માને છે તે સારો પણ ચોક્કસ થાય છે જ. વિચારોને બદલવા માટે તેણે સારાં સારાં અધ્યાત્મમજાનનાં પુસ્તકો વાંચવા અને પ્રસન્ન રહેવું કોઈપણ સંયોગોમાં કોઈપણ વખતે ચિત્તની પ્રસન્નતા ગુમાવવી નહિ. અને નીચેના પ્રયોગ ત્રણ માસ સુધી લાગ લાગટ કર્યા કરવો,

સવારમાં વહેલા છ વાગ્યામાં ઉઠવું. અને શૌચ સ્નાદિથી પરવારી નદીતટ અથવા મેદાનમાં કે દરિયા કીનારે ફરવા જવું. જ્યાં માણસોની અવર જવર થતી ન હોય અને જે સ્થળ શાંત હોય ત્યાં બેસવું. કુદરતની રમણીયતા ન્યાળવી. લીલાં ઝાડ પાન વીગેરે વસ્તુ ઉપર દ્રષ્ટિ માંડી માંડી જોવું. શરીર ઉપર સૂર્યનાં કિરણો લેવાં અને રસ્તો ઉપાધિ શૂન્ય હોય તો પૂર્વે જણાવ્યા પ્રમાણે જનન અવયવો ઉપર પણ સૂર્યના કીરણો લેવાં. સ્થાન ઉપાધિ ગૃસ્ત હોય તેમણે ફરીને આવ્યા પછી અગાસીમાં અથવા પોતાના ઘરમાં જ્યાં સૂર્યનાં કિરણો પડતાં હોય ત્યાં બેસી જનન અવયવ ઉપર સૂર્ય ॥ કિરણો લેવા ખરાં. કેમકે એનાથી ખાસ લાભ થાય છે.) પછી પદ્મમાસન બેસી લોમ વિલોમ પ્રાણાયામ કરી આંખોને બંધ કરી હૃદયમાં ધ્યાન કરવું કે હું સર્વાર્થ બળવાન છું. આ પ્રમાણે પા અથવા અડધો કલાક ધ્યાન કરી ઘેર આવવું.

ખોરાકમાં તામસ પદાર્થ ન ખાતાં ધઉં વીગેરે સાત્ત્વિક આહાર લેવો! દૂધ પીવું એકાદ બે કેળાં નયણે કાઠે ચાવીને ખાવાં અને પછી પ્રાપ્ત કાર્ય કર્યાં જવું. રાત્રે સુતી વખત પણ ધ્યાન કરી ઈશ્વરના પૂર્વક સુષ્ટ જવું. અહ્યર્થ પાળવું

આ સાદા ઉપાયને લાગ લાગટ ત્રણ માસ સુધી કરવાથી સરીરની ગએલી શક્તિ અવરજ કરીને પાછી આવે છે. જેણે તે સાધી છે તેને અન્ય જોવી રીતે ફાયદો થયો છે પણ તે સાથે એટલો ખુલાસો કરવાની જરૂર છે કે પાંચ દિવસ મેં આ ક્રિયા સાંધી કે દશ દિવસ સાધી તેથી મને ફાયદો કેમ ન થયો એમ માની ફળમાં અશ્રદ્ધા રાખનારને માટે તે નથી

૪ સાત્ત્વિક આહારને પ્રાણાયામમાં કરવો જોઈએ એના કરતાં પણ ફળાહાર અને દુધથી ફાયદો વિશેષ થાય છે. એ સત્ય વાર્તા છે. પણ એકદમ આહારને બંધ કરી ફળાહારનું પ્રમાણ અથવા દૂધનું પ્રમાણ વધારવો જતાં અશક્તિ વીગેરે જણાય છે. નેથી અભ્યાસકે એકદમ તેમ ન કરતાં ખોરાકનું પ્રમાણ ધીરે ધીરે ઘટાડતાં જઈ ફળ અથવા દૂધ જેના ઉપર રહેવા નિશ્ચય કર્યો હોય તે વધારતા જવું આ પ્રમાણે કરવાથી અશક્તિ લાગતી નથી. અને વ્યવહાર કાર્યમાં વાંધા આવતા નથી.

૫. આ મસાહાત્કારનો સઘળો આધાર મન ઉપર રહેલો છે એ ખરું છે પણ એ મન જ એવું છે કે તેને અધિન કરવાનું કામ મહા કડીન થઈ પડે છે. મોટા મોટા ઋષિમુનીએને પણ આજ મને નયવ્ય છે, અને નચાવે છે. મનુષ્યે આ જન્મમાં આવી કરવા યોગ્ય કર્તવ્ય હોય તો તે એકજ છે અને તે એકે મનને પોતાને અધિન કરવું. જેણે તે કર્યું છે તેણે એક

રીતે તો આખા વિશ્વને અધિન કર્યું એમ દહીએ તો
ચાલી શકે. આ મનને પોતાની સત્તા નીચે રાખવામાંજ સુખની
ગુપ્તકળા સમાયત્રી છે. અને તે જ મનુષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર
કરી શકે છે. ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહી મન અધિન રહી શકતું નથી
એમ જે માને છે તે તેમાં ભુલજ કરે છે. જો એમજ હોય
તો ગૃહસ્થાશ્રમનો ત્યાગ કરી સન્યાસાશ્રમને સ્વીકારેલા કે પછી
બ્રહ્મચર્યાશ્રમવાળા મનુષ્યો મહાપુરુષો જ ગણાવા જોઈએ પણ તેમ
બનતું નથી. એટલુંજ નહિ પણ અંદરખાનેથી વધારે ઉંડા ઉતરીને
જોતાં તેવા મનુષ્યોમાંથી ૭૫ ટકા જેટલાના જીવન તો કલુષિત
થએલા હોયછે. લોકને બતાવવાને માટે જ તેમણે ત્યાગ સ્વીકા-
રેલો જણાય છે પણ અંદરથી તેઓ વિષયલેલુપતાવાળા
અને રાગથી ભરેલા હોય છે આવા મનુષ્યો કરતાં ગૃહસ્થાશ્રમી
હજાર દરજ્જે સારા છે અને તેથી ગૃહસ્થાશ્રમનો ત્યાગ એ
હિતાવહી નથી પણ ગૃહસ્થાશ્રમના યથાવિધિના પાલન પૂર્વક
મનને સંયમમાં રાખવાના માર્ગ ગ્રહણ કરવા ઉચિત છે. જેઓ
આ શિખામણને ન માની ત્યાગના માર્ગનેજ ઉત્તમ ગણે છે
તેઓ ત્યાગના માર્ગમાં પડ્યા પછી થોડા સમય રહી પોતાના
ઇન્દ્રીયો ઉપરનો સંયમ ધંગે બાગે ગુમાવી બેસે છે માટે તેવું
ન થાય તેટલા અર્થે ગૃહસ્થાશ્રમનુંજ પાલન કરી આત્મસાક્ષા-
ત્કારના માર્ગો સાધવા અમારી તો સલાહ છે.

૬ મનુષ્યે જે કાંઈ પ્રથમ પ્રાપ્ત કરવાનું છે તે શરીરનું
આરોગ્ય છે. આરોગ્યતાવાળું શરીરજ કર્તવ્યમાર્ગમાં ઉપયોગી
છે એમ વારંવાર આ ગ્રંથમાં તેમ બીજા ગ્રંથોમાં કહેવામાં
આવ્યું છે. કેમકે વ્યાધિમસ્ત શરીરથી યથાર્થ સાધના થઈ

શકતી નથી જ. ધારણા કાળે તેનું ધ્યાન ધ્યેય વસ્તુને બદલે વ્યાધિવાળા લોભ પર જ જાય છે.

આ પ્રમાણે હોવાથી વ્યાધિસ્ત શરીરવાળાએ પ્રથમ તો પોતાનો વ્યાધિ દાખવા પલ્ન કરવો. આ યત્ન દરમ્યાન જો પ્રાણુયામ થઈ શકે તેવી શરીરની સ્થિતિ હોય તો લોભ વિલોભ પ્રાણુયામ અર્થાત મળશોધક પ્રાણુયામ કરવો અને નીમેની ધારણા કરવી. પ્રાણુયામ ન થઈ શકે તેમ હોય તો પણ નીમેની ધારણા તો આવશ્યક કરીને કરવી જ.

થોડા વખતને માટે શરીરમાંથી વ્યાધિના વિચાર કાઢી નાંખવા વ્યાધિની વેદના વખતે વ્યાધિના વિચાર કાઢી નાંખવા એ કામ જો કે મુશ્કેલ તો જણાશે જ પણ ધીમે ધીમે હિમ્મત રાખી અભ્યાસ કરતાં તેમાં સરજતા થઈ જશે. એમને એમ ધારણા ન રહી શકે અને વ્યાધિના વિચાર ન નીકળી શકે તો પોતાના ઇષ્ટની અથવા એવીજ બીજી કોઈ મજબુત શરીરવાળી ભૂતિની ઉપર પોતાનું ધ્યાન ધીમે ધીમે દૃઢ કરવું અને પછી ધારવું કે માફે શરીર પણ આવુંજ મજબુત છે. આ પ્રમાણે પાંચ મીનીટ દશ મીનીટ વિચાર કર્યા કરવા. તેનાથી ધણોજ ફાયદો થશે તમારા જીવનમાં તે નવું ચૈતન્ય રેડશે.

૭ આ કાવ્યની અધ્યાત્મિક લાવના એવી છે કે દીનદાર કહેતા પરમાત્મા એ આપણાંજ દીનમાં રહે છે છતાં માયાના આવરણને લઇને આપણે આપણી આંખોથી તેને જોઈ શકતા નથી તેથી ઉલટી આંખો કરી અર્થાત બહારનું જોવાનું બંધ ૧ હૃદયમાં તેમને જોઈએ તો તત્કાળ દર્શન કરી શકાય છે.

‘ નિશાં સર્વ ભુતાનાં તદ્યાં જાગ્રત્તિ સંયમી ॥ આ

ભગવદ્ગીતાનું વાક્ય પણ આ જ અર્થને સૂચવે છે. અને આ કાવ્યનો અર્થ પણ એજ છે.

૮ બ્રૂમધ્યની ધારણા કરવાનો આ પ્રકાર છે. પ્રથમ તો આપણા નાકના અગ્ર ભાગ ઉપર દ્રષ્ટિને સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરવો. તે અભ્યાસ દઢ થતાં પછી બે બ્રમરોની વચ્ચે ધ્યાન બરાબર રહે તે અર્થે આરંભમાં બે બ્રમરોની વચ્ચે એકાદ ટાંકણી કે સોયની જરા અણી ખોસવી. આ પ્રમાણે થવાથી આરંભના અભ્યાસકેતે ધ્યાન દઢ કરવાનું ધણું સરળ થઈ પડે છે. પોતાના ઇષ્ટની અથવા જાની મૂર્તિને દ્રષ્ટિ સમીપ રાખી આંખ મીચ્યા વગર જ્યાં સુધી જોઈ શકાય ત્યાં સુધી એ મૂર્તિ સામું જોયા કરવું. એટલે નેત્રમાં પાણી ભરાઈ આવશે. એમ થાય કે નેત્રને સહજ બંધ કરી પાછું પૂર્વવત જોવું એને ત્રાટકે કહે છે અને એને લીધે નેત્રનું સામર્થ્ય ધણુંજ વધે છે. પ્રશ્ન.

૧. ભગવદ્ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને કહ્યું છે કે મારા ભક્તોનું હું યોગ અને ક્ષેમનું વહન કરું છું તો તેનો અર્થ સમજાવશો.

૨. પ્રાણાયામના અભ્યાસીને તથા યોગના અભ્યાસકને અમુક મુદત એકાંત સેવન કરવું પડે છે કે વ્યવહારમાં ગંહી અભ્યાસ થઈ શકે છે.

૩. આત્માર્થી પુરુષને પોતાની આજીવિકા ચલાવવા શાસ્ત્ર વિહિત કોઈ માર્ગ છે કે નહિ ?

ઉત્તર.

૧. જે મનુષ્ય પરમાત્માને શરણે જાય છે તેના વ્યવહાર અને પરમાર્થનું પરમાત્મા જ રક્ષણ કરે છે. આ શરણ સાર્યું

હોવું જોઈએ. હૃદયની બાવના તેમાં મિશ્રિત થએલી હોવી જોઈએ તો પ્રભુ તેવા ભક્તને પોતાના કરીને જ રથાપે છે. નૃસિંહ મહેતાના અનેક કામ તેજ પ્રભુએ કાઢ્યાં હતાં સુદામાને સંપત્તિશાળી બનાવ્યો હતો તેમ અન્નમિલ નામના પાપિષ્ઠ બ્રાહ્મણને મુક્તિ આપી હતી. તે દીન દયાળ છે. ભક્તોનું દુઃખ જોઈ દ્રવે છે અને તેથી જ ભગવદ્દર્શીતામાં તેમણે યોગ ક્ષેમ વહામ્યહમ એમ સ્પષ્ટપણે કબુલત આપી છે. નાસ્તિક મનવાળાએ એ કબુલતના વચનથી પણ આસ્થિક થઈ પ્રભુનું રમરણ કરવું જોઈએ. એક સામાન્યમાં સામાન્ય મનુષ્ય પણ જો તે સત્ય વચની હોય તો પોતાની કાંઈને આપેલી કબુલત જીંદગીના ભેગે પણ પાળે છે. ત્યારે આ તો રાજાઓના પણ રાજા પરમાત્મા પોતાની કબુલત કેમ ભૂલે. માટે પરમાત્માના સાચા શરણને ગ્રહેવું એજ ઉત્તમ છે. પરમાત્માનું શરણ ગ્રહી આજીવિકાનું શું થશે. શું ખાશું શું પીશું એવી અશ્રદ્ધા અંતઃકરણમાં પ્રકટ થાય તો તેને માટે ઉપરી કબુલત છે. કેમકે ઇશ્વરાભિમુખ થવાથી એ ચિંતા હૃદયમાં રહેતી જ નથી. આજીવિકાના અનંત માર્ગો પણ ઇશ્વરાભિમુખ થવાથી દ્રષ્ટિગોચર થયા સિવાય રહેતા નથી. કીડીને કણ અને હાથાને મણ એજ દીનદયાળ આપે છે. શુદ્ધ ભગવાનને અધોર જંગલમાં સહજ શુદ્ધાનું ભાન થતાં અનપૂર્ણાદેવી સ્વતઃ ત્યાં આવ્યા હતા એ વાત પ્રસિદ્ધ જ છે.

૨. પ્રાણાયામ તથા યોગના અભ્યાસીને એકાંત વાસની જરૂર છેજ. પણ તેવી અનુકૂળતા મેળવી ન શકાય ત્યાં પર્યંત પોતાને ઘેર રહીને અગર નદી તટે અથવા ગામ બહાર ફરવા જઈને પણ ત્યાં એકાંત મેળવી આપણા અભ્યાસને વધારી શકાય

છે. મનની શાંતિ જળવવાને એકાંત વાસની જરૂર છે કેમકે પ્રવૃત્તિમય વાતાવરણમાં સર્યાતના અભ્યાસકાના મનની શાંતિ જેવી જોઈએ તેવી જળવાતી નથી તેમણે ગામ અથવા શહેરની બહાર પૂર્વે જણાવ્યું તેમ પ્રકૃતિ સૌન્દર્ય જોતાં બેસી મનને શાંત કરવા પ્રયત્ન કરવો.

૩. આત્માર્થી પુરુષને આજીવિકાના માર્ગ એક નહિ પણ અનેક છે. ઝગઝગતા દીપકના પ્રકાશ આગળ પડેલી સર્વ વસ્તુઓ જેમ સ્પષ્ટપણે નજરે આવી શકે છે તેમ જેણે આત્માને ઓળખ્યો છે તેવા પુરુષને આજીવિકાના માર્ગો જણાઈ આવે છે. પણ જ્યાં મુઘી તે સ્પષ્ટપણે ન જણાય ત્યાં મુઘી તો પોતાને પ્રાપ્ત જે ઉદ્ધમ હોય તેને કર્યા કરવો અને આત્માની અભિમુખ થવાના માર્ગને અધિક અધિક પ્રેમથી સાધ્યા કરવો. પ્રાપ્ત ઉદ્ધમ ફળદાયી ન હોય તો શાંત રીતે વિચાર કરી જોવો. અંતરના ઉંડાણથી વિચાર કરવો અને જે માર્ગ જણાય તેનો આરંભ કરવો. આરંભ કરતાં પૂર્વે એક જે અનુભવિની સલાહ પણ લઈ જોવી.

ઉપસંહાર.

આ ઉપયોગી પાઠનો ધારવાં કરતાં પણ અધિક વિસ્તાર થઈ ગયો છે એટલે હવે તેનો ઉપસંહાર કરતાં ટુંકમાં એટલું જ જણાવીશું કે યોગમાર્ગમાં અભ્યાસકને ઉપયોગી એવા અનેક વિષયોનું તેમાં પ્રતિપાદન થઈ ગયું છે. અને અનુભવ માર્ગમાં આગળ વધવા ઇચ્છનારને એક બીજાનો અનુભવ આવી રીતે જાણેલો. ઉપયોગી થઈ પડશે એવી આશા રાખી શકાય છે અને જો તેમ થશે તો આ પ્રકરણમાં પૂજાપલા પ્રશ્ન

અને તેના ઉત્તરે લખવામાં કરેલી મહેનતનો બદલો વળી રહેશે વિશેષ કરીને યોગવિદ્યા તરફ અભિરૂચી વધારવાનો અને તે સાધવામાં બેઠતી સરળતા કરી માર્ગ દર્શાવવાનો અમારો ઉદ્દેશ છે. પ્રાણાયામ પુસ્તકના રબ્બ ભાગમાં તેથીજ પ્રત્યેક અભ્યાસ-કને કાંઈ પૂછવું હોય તો પૂછવાની યોજના આ યોગનો વિષય અનુભવગમ્ય હોવાથી રાખી હતી અને તેનો લાભ ધણા બધા-ઓએ લીધો છે તે આ પાઠ વાંચવાથી જનસમાજ પણ સારી રીતે જાણી શકશે. અમને તેનાથી અધિક સંતોષ થાય છે. અને આશા રાખી શકાય છે કે હજુ પણ આધક બંધુઓ આ યોજનામાં ભાગ લઈ એક બીજાનો અનુભવ એક બીજાને જણાવી તે દ્વારા પોતે આ માર્ગમાં આગળ વધી શકશે તેમ પોતાની પાછળ આવનાર બંધુઓ માટેનો રસ્તો સીધો અને સરળ કરી મૂકશે એજ ભાવના પૂર્વક હું શાંતિ.

એક ખુલાસો.

આ પાઠમાં યોગવિદ્યા સંબંધી તેમ બીજા એવાજ પ્રશ્નો પૂછનાર મનુષ્યના નામ મૂકવામાં આવ્યા છે. તે જો કે શિષ્ટાચાર વિરુદ્ધ છે. પણ તેમાં તેઓની કાંઈ ખાનગી બાબતો આવી જતી નથી. એવી ખાનગી બાબતોવાળા પત્રો ખાનગીજ રાખ્યા છે અને રખાય છે એટલે તેમણે પોતાના મનને સમાધાનીમાં રાખવું. હિલટું તેઓએ આ યોગવિદ્યા જેવા ઉપયોગી વિષયમાં ઉડા ઉતરવા બદલ અને પ્રશ્ન પૂછવા બદલ અભિમાન લેવાનું છે કે તેમના અનુભવ ઉપરથી અન્ય બંધુઓને પણ ધણું જાણવાનું મળ્યું છે. નામ પ્રકટ કરવાનું કારણ પણ બીજું એ છે કે નામ ઠામ વિનાં ફક્ત પ્રશ્ન લખી તેના ઉત્તર

આપવાથી અભ્યાસકેને જેટલો અસર થાય તેના કરતાં નામ સાથેના પ્રશ્ન હોવાથી તેના ખરાપણાની ખાખડમાં અન્યને વધારે ખાતરી તેમજ અસર થાયછે. કેમકે અનુભવના દ્રષ્ટાંતોની અસર ધણી સારી થાય છે અને તેથીજ એ અન્યની શ્રદ્ધા વધારવાના કલ્પાયુકર હેતુને લઈ અત્ર નામો પ્રુદ્ધા મૂકાયાં છે તેમાં જો કાંઈ સાદસ થયું હોય તો તેઓની ક્ષમા માંગવામાં આવે છે અને તેઓ તરફથી સૂચના થશે તો હવેથી આ પદ્ધતિ અટકાવી ફક્ત સાર રૂપેજ અન્યને ભવિષ્યમાં જણાવવામાં આવશે.

પાઠ ૮ મો.

નવજીવનક્રિયા.

શરીરમાં નવું જીવન ઉત્પન્ન કરવાની ક્રિયાને નવજીવન નવજીવન ક્રિયા ક્રિયા કહેવામાં આવે છે. જીવન તે વળી એટલે શું ! ઉત્તમ થતું હશે એ તો કુદરતની બક્ષીસ છે એવો વિચાર ધણાના અંતઃકરણમાં દદ થઈ ગયો છે અને એવા મનુષ્યોને તો આ વાત સાંભળી અજાયબીજ થશે. પરંતુ ધૈર્ય પૂર્વક તેઓ આ પાઠને વાંચશે અને અનુભવમાં મૂકશે તો અનુપમ લાભને મેળવી શકશે એ નિઃસંશય છે.

સંશય એ ફળને દૂર કરે છે. આપણા મિત્રના રૂપમાં તે આપણો શત્રુ છે. એ જો અંતઃકરણમાં પ્રવેશ્યો તો ફળની આશા રાખવી વ્યર્થજ છે. હું અમુક કરી શકીશ કે કેમ એવા વિચારે કેટલાએ મનુષ્યના જીવનને આગળ વધતાં અટકાવ્યાં છે. હું અમુક પ્રાર પાડીશ જ એવા નિશ્ચયાત્મક વિચારે કંઈ

કેટલાએ અશક્ય જણાતાં કાર્યો પાર ઉતાર્યાં છે. આ પ્રમાણે હોવાથી નવજીવનક્રિયા અમારાથી થઈ શકશે કે કેમ તેવો વિચારજ નકામો છે. જ્યાં એ વિચાર આવ્યો કે ફળથી દૂર રહ્યા એમ સમજી લેવું. સમુદ્રમાં હોકાયંત્રની ગતિ હમેશા ઉત્તર તરફ રહે છે અને ત્યાં એના આધારે મોટી મોટી સ્ટીમરો આવે છે. સ્ટીમરનો કમાન જો હોકાયંત્રની ગતિ ઉત્તર તરફ હશે કે કેમ એવો સંશય મનમાં લાવે તો તે ગમે ત્યાં અથડાયા કરે છે. તેને કાંધપણુ રસ્તો સુઝતો નથી પરંતુ તે એવો સંશય રાખતોજ નથી. હોકાયંત્રના ધ્યેયને તે ખરુંજ માને છે. અને તેના વડે જ્યાં દિશાનું જાન કરાવાનું કાંધપણુ સાધન નથી. ત્યાંથી પોતાની સ્ટીમરને નિર્ભયપણે ચઢાવી ધારેને સ્થાને પહોંચે છે. નવજીવનક્રિયા શિખરા ઇચ્છનાર મનુષ્યે પણ આજ પ્રમાણે કરવાનું છે. તેણે સંશય ગ્રસ્ત રહેવાનું નથી પણ હું મારી ક્રિયાથી નવજીવન મેગની શકીશ એમ દૃઢપણે માનવાનું છે.

મનુષ્ય એ સર્વ શક્તિમાન છે. સર્વશક્તિમત્વ તેનામાં જન્મ-થીજ રહેલું છે. તેને બહાર પ્રકટ કરવાને તે જેટલા અંશમાં

પ્રયત્ન કરે છે તેટલા અંશમાં તે તેનામાં

નવજીવન મેગની આવિષ્કારને પામે છે. મોટી મોટી

શકાય ખરું કે? શોધોથી દુનિયાને હેરાન કરી નાંખનાર

પણ મનુષ્યોજ હતા તેમણે જે કાંધ

શોધ કરી નામના મેગની છે. તેનું કારણ તેમણે પોતાનું સર્વ-

શક્તિમાનપણું જાણ્યું છે અને તે પ્રમાણે અનુભવમાં પણ

મૂક્યું છે તેજ છે. પોતાના આત્મા ૧ સાથે એકતા કરવાથી

સરળ રીતે કહીએ તો પોતાના આત્મામાંથી બળને મેગવાથીજ

તેઓ પોતાની શોધોમાં વિજયી થયા છે. આવા મહાન પ્રતાપી ચારિત્રશાળી પુરુષોના જીવન તરફ સુક્ષ્મ નિરીક્ષણ કરીને જોતાં જણાશે કે તેમણે જે કાંઈ મેળવ્યું છે જે કાંઈ શોધો કરી છે તે પોતામાંથીજ કરી છે. અન્યના બળની તેમને જરૂર પડી નથી કે વિદ્યાલયોમાં જઈ તેને માટે તેમને અભ્યાસ કરવો પડ્યો નથી. ક્રાન્સની કુમારિકા જોન ઓફ આર્ક કે જે એક સાધારણ ખેડૂતની છોકરી હતી તેણે કયા ફીલ્ડ માર્સલ પાસે યુદ્ધ વિષયક જ્ઞાન મેળવ્યું હતું ! ખ્રીસ્તીઓના ભગવાનરૂપ ગણાતા જીસસ ક્રાઇસ્ટે કયા વિદ્યાલયમાં અભ્યાસ કર્યો હતો ! મુસલમાનોના મહાન પેગમ્બરે કોની પાસેથી જ્ઞાન મેળવ્યું હતું ? આખા ભરતખંડમાં અદ્વૈતાવાદને પ્રવતાવનાર ભગવાન શંકરાચાર્ય પણ કયાં જ્ઞાન સંપાદન કર્યું હતું. ! કોઈની પાસે નહિ. તેઓ સર્વેએ પોતાનીજ પાસેથી જ્ઞાન મેળવ્યું છે. પોતાનાજ સામર્થ્યને જાત્રા કર્યું છે. અને જેણે આમ કર્યું છે. તેને પછી બહારના જ્ઞાનની શી જરૂર ? ઘર બેઠે પકવાન આરોગનાર મનુષ્યે રોટલાના ટુકડા માટે બહાર બટકવાની શી જરૂર ?

મનુષ્યમાં રહેલો આત્મા એજ પરમાત્મા છે. જેણે આત્માને ઓળખ્યો તેણે પરમાત્માને પણ ઓળખ્યા. તત્ત્વમસિ એ શ્રુતિવાક્ય પોકારી પોકારીને કહે છે કે તમે તે રૂપજ છો. અર્થાત્ તમે તે પરમાત્મા રૂપજ છો. હવે શા માટે સંશય રાખો છો ? પાતાળ ફેડેલા કૂવામાંથી જેમ જેટલું પાણી કાઢવામાં આવે છે તેમ તેટલુંને તેટલુંજ રહે છે તેમ તમે પણ આત્માની સાથે એકતા કરી જે જોઈએ તે સિદ્ધ કરો. તેના સામર્થ્યમાં કોઈ પણ દિવસ ખુટકો પડે તેમ નથી. વહેતી નદીમાંથી જેટલું

પાણી તમે લેશો તેટલું તમારું છે તેમ આત્મામાંથી તમે જે કાંઈ મેળવશો તે તમારું જ છે, નદીમાંથી ભેટા બરીને લો કે ગાગર બરીને લો તેમાં નદી કાંઈ તમને ના કહેતી નથી જેટલું લેવાય તેટલું લેવા તમે પૂર્ણ સ્વતંત્ર જ છો. આજ પ્રમાણે આત્મામાંથી તમારે જોઈએ તેટલું બળ લેવા તમે સ્વતંત્ર જ છો.

અને આટલા વિવેચન ઉપરથી તમારી ખાત્રી થઈ હશે કે નવજીવન મેળવી શકાય જ છે. પૂર્વ કાળના મહાપુરુષો તે મેળવતા, સ્વર્ગસંનનના દેવો તે મેળવતા અને તે મેળવો પોતાના આયુષ્યને દીર્ઘ કરતા આજના જેવું મરણ પ્રમાણ પૂર્વ કાળમાં નહોતું આ સર્વ કયા નિયમો વડે? તો ફક્ત અમે એટલું જ કહીશું કે નવજીવનના નિયમોવડે. આ નિયમો કયા છે? તે વર્ણવી બતાવાને આજના પાઠનો ઉદ્દેશ છે.

આ સ્થળે એક મહત્વનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે અને તે એ છે કે નવજીવન કેાણ મેળવી શકે છે.

નવજીવન કે નાથી સુખને ઇચ્છનાર દરેક સ્ત્રી પુરુષો તે મેળવી મેળવી શકાય? શકે ખરાં કે નહિ? નાનું બાળક જેમ કુદરત પાસેથી નવું જીવન મેળવે છે તેમ યૌવનકાળ થયા પછી પણ કુદરત પાસેથી જીવન મેળવી શકાય કે નહિ! આ બાબતનો પ્રશ્ન એક ગુંચવાડા ભર્યો છે. સુખા ઇચ્છનાર દરેક સ્ત્રી પુરુષ જીવન મેળવી શકે ખરાં પણ કુદરતમાં તેમનો સંબંધ હિતાવહો મનાયો છે અને એવા સંબંધથી કે જેને આપણે લમનો સંબંધ કહીએ છીએ તેનાથી જોડાયલા સ્ત્રી પુરુષોજ તેમ આત્મ અધિકારી છે. કુદરત પાસેથી બાળક

શુભ મેળવે છે. પણ તેવું શુભ યૌવનકાળમાં મેળવી શકાતું નથી. તેના કારણોમાં યૌવનકાળમાં મનુષ્યની બાળકના જેવી હસવા દોડવા કુદવા વીગેરેની રમત થઈ શકતી નથી તેમ કરવા જતાં મર્યાદા આવે છે. વળી બાળકના મુખ પર રહેલી નિદોષ પ્રસન્નતાની છાયાં પણ બ્યવહારના ઉપાધિન પેટલાક પ્રસંગોને લઈ રહી શકતી નથી. અને તેથી તેઓ નેષ્ટતા પ્રમાણમાં શુભ મેળવી શકતા નથી.

અમને સંપૂર્ણ બય રહે છે કે આ લખાણ વાંચીને વિરાગી અંતઃકરણવાળા સાધુઓ, સન્્યાસીઓ તથા તત્ત્વચાનીઓ મોટી મોટી ટીકા કરવા મંડી જશે. કેમકે તેઓ તો ગૃહસ્થાશ્રમનેજ દુઃખરૂપ ગણતા હોય છે. સ્ત્રી કે જે પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ છે અને જેમાંથી પોતાની પણ ઉત્પત્તિ થઈ છે તે જ જાણે મનુષ્યને આગળ વધવામાં બંધનરૂપ હોય તેમ તેઓ માને છે. અને જ્યાં ત્યાં વિરાગને અને ત્યાગને ઉપદેશ કરે છે. પરંતુ તે વખત સામા મનુષ્યના અધિકારનો લેશ પણ વિચાર કરતા નથી અને આવો અધિકાર જોયા સિવાય સર્વને એક લાકડીએ હાંકવારૂપ ઉપદેશ સર્વના અંતઃકરણમાં ઉતરતો નથી. સોમલ એ હલાહલ વિષ છે પણ તેને માત્રાના પ્રમાણમાં આપવામાં આવે તો વ્યાધિને હરનાર થઈ પડે છે તે જ પ્રમાણે ઉપદેશ પણ અધિકાર જોઈ આપવામાં આવે તો જ તે ગ્રંથ થઈ પડે છે x

x આ નિયમ સર્વને જ એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. મહાનમાં મહાન ગણાતી રાજ્યસત્તા પણ આજ નિયમને અનુસરી પ્રજા સંરક્ષણ તથા રાજ્ય વહીવટના કાયદા ધડે છે.

એક ઉછરતા યુવકના અંતઃકરણમાં યુવાવસ્થાના આરંભ કાળમાંજ વિરાગના વિચારો દઢ કરવામાં આવે તો તે કેટલો કાળ રહી શકશે ! એવા ધણાએ દાખલા બન્યા છે કે એવો ઉપદેશ અને ત્યાગના વિચાર દઢ કરવાવાળાઓ પણ અંદરથી વપચની લોલુપતાવાળા હોય છે અને તેમનો ઉપદેશ પોતાને માટે નહિ પણ અન્યને માટે જ હોય છે. હવે જમાનો બદલાયો છે. આવા ઉપદેશની અસર તેના સાંભળનારના ઉંડાણના લાગમાં અસર કરતી નથી. જગતને તો હવે જે કહે તે કરે એવા ઉપદેશકોની જરૂર છે પણ ભોળા હૃદયના કેટલાક મનુષ્યો દંભીઓની જાળમાં ફસાઈ પડે છે.

આ વિશ્વની રચના જોતાં પણ પ્રથમ બે તત્વનીજ ઉત્પત્તિ થયેલી જણાય છે. અને તેમાંથી જ આખી સૃષ્ટિ થઈ છે. આ બે તત્વ તે પુરૂષ અને પ્રકૃતિ. અર્થાત્ સ્ત્રી અને પુરૂષ. આ ઉપરથી જોઈ શકાય છે કે સ્ત્રી અને પુરૂષનો આદિ અનાદિ સંબંધ છે. અને જગતકર્તાએ તે હેતુ પુરઃ સર જ સ્થાપેલો છે. કુદરતમાં જે કાંઈ ઉત્પન્ન થયું છે તે નિરૂપયોગી નથી. થુંક જેવામાં અન્ન પચાવવાનો અને ખાતર જેવામાં અન્ન નિપજાવવાનો ગુણ રહેલો છે. અર્થાત્ સામાન્યમાં સામાન્ય જણાતી વસ્તુ પણ ઉપયોગી હોય છે ત્યારે જગતની ઉત્પત્તિના

તેમાં પણ પ્રજામતનો અવાજ સાંભળી પછી જ તે પસાર કરે છે. જ્યાં આ નિયમનું ઉલ્લંઘન થાય છે અને સત્તા એક હાથે લઈ જાપતાના ઇલાજે લેવામાં આવે છે ત્યાં રાજ્યક્રાંતિ થવાના પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય છે. રશિયાના ઝરનો દાખલો તેને માટે બસ છે.

પ્રધાન હેતુરૂપ સ્ત્રી શરીર નિરૂપયોગી કેમ જ ગણાય. અનેક અનેક મહાપુરુષો તેમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને હવે પછી પણ થશે. એવા પરમ ઉપયોગી સ્ત્રી શરીરને ઉન્નતિ માર્ગમાં અટકાવરૂપ છે એમ ગણના કરી અવહેલના કરવી એ ભુક્તિની મૂર્ખતા જ છે.

સ્ત્રી અને પુરુષ એ પરસ્પરનો કોઈ પણ દિવસ ન છુટી શકે એવો સંબંધ પરાપૂર્વથી છે તેનો જે લાગ કરી ખીજા લાભો મેળવવાની આશા રાખે છે તેમાં તેઓ ક્ષતેહમંદ થતા નથી. અને કદાચ થાય છે તો તે અપવાદ રૂપ જ છે. જન્મ-ભરતું અહ્યયર્થ જીવનની વૃદ્ધિને માટે જરૂરનું નથી પણ તેની અમુક હદ હોય છે. આ હદ પુરી થતાં તેને ગૃહસ્થાશ્રમી થવાની જરૂર પડે છે જ. તેટલા માટે જ પ્રથમ અહ્યયર્થ અને પછી ગૃહસ્થાશ્રમની અને ત્યાર પછી સન્યસત અને વાનપ્રસ્થાશ્રમની યોજના થયેલી છે.

લેખકના વિચાર અહ્યયર્થાશ્રમથી વિરોધી છે એમ આ ઉપરથી કોઈ અનુમાન કરશે એમ સંભવ રહે છે પણ વસ્તુતઃ તેમ નથી. અહ્યયર્થની જરૂર છે જ. પણ તે અમુક વર્ષ પર્યંત જન્મભર અહ્યયર્થના વિચારનો જ તે વિરોધી છે. કેમકે એવું ઘણું પ્રસંગે બનેલું જોવામાં આવ્યું છે કે એવા જન્મભર અહ્યયર્થ પાળવાનો નિશ્ચય કરનારના જીવન પણ અંતરથી ગૃહસ્થી હોય છે. અને આવી ગુપ્ત રીતે દુરાચારમાં પ્રવૃત્ત થવાના કરતાં એક સુસંધર્મચારિણી પ્રાપ્ત કરી તેનાથી ગૃહસ્થાશ્રમને ભોગવવો એ શું ખોટું છે !

પૂર્વજન્મના ધર્મિકાર્ય પ્રતિ જોતા જીંદગીભર અહમ્ય પાળનારના દાખલા પણ આપણને ગર્યાં ગાંઠ્યાજ મળી આવે છે. પ્રાચીનકાળથી બીજીસીતામહા હનુમાન સનહુમાર જેવા મહાપુરુષો સિવાય આપણા જન્મ અહમ્ય પાળેલાના દાખલા આપણને બહુ મળી આવતા નથી. અને તે સર્વ એજ સૂચવે છે કે મનુષ્યને ગૃહસ્થાશ્રમી થવાની જરૂર છે જ.

અખી જીંદગી અહમ્ય પાળનારને જો કે કેટલાક શારીરિક લાભ પ્રાપ્ત થાય છે પણ તે નહિ જેવાજ હોય છે અથવા અન્ય લાભોના ભોગથી તે પ્રાપ્ત થએલા હોય છે. તેથી વિવેકી વાંચનારે તે ઉપર બહુ વજન આપવાનું નથી. એમ તો અંધ મનુષ્યની સ્મરણ શક્તિ વિશેષ હોય છે તેમ બહેરા મનુષ્યની વિચિક્ષણ શક્તિ વિશેષ હોય છે તેથી શું સ્મરણ શક્તિ અને વિચિક્ષણ શક્તિ વધારવાને માટે મનુષ્યે આંખને ફેડી નાંખવી કે કાનના પડદા તોડી નાંખવા સર્વ કાર્ધ આમ કરવા નાજ પાડશે. કેમકે સ્મરણ શક્તિ અને વિચિક્ષણ શક્તિ વધારવાના બીજા પણ ધણા રસ્તા છે. આજ પ્રમાણે જીંદગીભરના અહમ્ય પાળનથી જે લાભ થાય છે તે લાભ પ્રાપ્ત કરવાના બીજા પણ અનેક રસ્તા છે.

જીવનને ટકાવી રાખવાને મનુષ્ય માત્રના અંતઃકરણમાં ત્રણ ધમ્માઓ સ્વલાવથી જ સામાન્ય રીતે રહેતી જણાય છે. ૧. શ્વાસ દેવાની. ૨. ખોરાક ગ્રહણ કરવાની. ૩. અને વિહિત ભોગથી પ્રજનન તથા નવજનન કરવાની. આટલા માટે પરમેશ્વરે કૃપા કરી જીવન ભોગવનાર સર્વ મનુષ્ય તો શું પણ પ્રાણી માત્રના શરીરમાં તેનાં સાધન અને સ્થાનરૂપ જરૂર ફેફસાં અને

જનન અવધવેલી રચના કરેલી છે. તેને યોગ્યાવિના જીવન નિર્વાહ થઈ શકતો નથી. દાખલા તરીકે શ્વાસોશ્વાસ એજ જીવન છે એ ગતિ બંધ પડી કે જીવન વ્યાપાર અટકી ગયો એમ મનાય છે. તેથી મનુષ્યે જીવનને માટે શ્વાસોશ્વાસ લેવા જ નોંધ્યો. પણ જે તેમ ન કરતાં એ ઇચ્છાને મારે છે તે હાથે કરી પોતાના જીવનને જ અટકાવે છે +

અન એ પણ જીવન નિર્વાહને માટે અવશ્યનું છે. મનુષ્ય શરીર અન્નમય કોશનું બનેલું છે. અને તેથી અન્ન એ જઠરમાં જઈ પાચન ક્રિયાવડે લોહી વગેરે બની અન્નમય કોશ

+ આ સ્થળે એક શંકા થવા સંભવ છે. પ્રાણાયામની ક્રિયામાં પણ શ્વાસોશ્વાસ રોકવાનીજ ક્રિયા સમાયલી છે. અને તેને જે સાધે છે તે પણ જીવનને અટકાવનારજ ગણી શકાય. તેમ મોટા મોટા યોગબળ સંપન્ન પુરુષો સમાધિના પ્રયોગ દ્વારા શ્વાસોશ્વાસની ગતિનો રોક કરે છે તે પણ તેવા જ ગણાવા નોંધ્યો. પણ આ સમજવામાં ભુલ થાય છે. એમને એમ શ્વાસને રોકવા અથવા શ્વાસોશ્વાસ બરાબર ન લેવા અને પ્રાણાયામની ક્રિયા કરીને વિધિપૂર્વક રોકવા એ બંનેની ક્રિયામાં આસમાન જમીનનો ફેર છે દાખલા તરીકે સોમલ, અફીણ, હડતાલ, મનશીલ વગેરે હલાહલ વિષ છે અને ખાતાંની સાથે પ્રાણ હરે છે પણ જો તે જ વિષને વૈદ્યગીય રીત પ્રમાણે શુદ્ધ કરીને ગ્રહણ કરવામાં આવે તો તે માત્રા સમાન હોઈ જીવનને વધારનાર તથા અસાધ્ય વ્યાધિઓને પણ મટાડનાર થઈ પડે છે. આ જ પ્રમાણે આ પ્રાણાયામની ક્રિયામાં પણ સમજવાનું છે.

રૂપ શરીરને પોષે છે. કેટલાક યોગમળ સંપન્ન પુરુષો અનન્ય લાગ કરીને પણ જીવી શકે છે તેનું કારણ અન્નમાં જે પોષણના તત્વો રહેલાં છે તે જ તત્વો રહેલાં છે તે જ તત્વો જલ અને વાયુમાં પણ રહેલાં હોવાથી અને જળ તથા વાયુમાંથી પ્રાણાયામની ક્રિયાથી એ તત્વો ખેંચવાની ક્રિયા તેમને જ્ઞાત હોવાથી તેનાવડે જીવનને ટકાવી રાખે છે. પરંતુ બધા મનુષ્યો કાંઈ યોગી હેતા નથી એટલે સામાન્ય રીતે તેમને આહારમાંથી જ પોતાના અન્નમયકોશરૂપ શરીરને પોષવાની અમલ રહે છે.

જીવનને ટકાવી રાખનાર ત્રીજી ઇચ્છા જનન અવયવો-ઉત્પાદક અવયવોમાં રહેલી છે. નવજનન તથા પ્રજનન ક્રિયાવડે મનુષ્ય પોતાના જીવનને વધારી શકે છે તથા ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

આ વિવેચન કરી સિદ્ધ કરવાનું એટલું જ છે કે આ ત્રણ ઇચ્છાઓ મનુષ્યમાં પરા પૂર્વથીજ ચાલી આવે છે. અને તેને સંતોષવ માં કાંઈપણ અવિહિન કે પાપ નથી. એટલું તો ખરુંજ છે કે જે વસ્તુનો ઉપયોગ હોય છે તેમ તેનો દુરુપયોગ પણ હોય છે. અને મનુષ્યના અંતઃકરણ આજના સમયમાં સામાન્ય રીતે હલકી ભૂમિકા તરફ વધારે વળેલાં હોવાથી તેઓએ આ ક્રિયાનો દુરુપયોગ કરી સલાનાંશીનું પરિણામ લાવી મૂક્યું છે.

વિચારવ ન મનુષ્યને આ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાશે કે જે કાંઈ દોષ છે તે ક્રિયામાં નથી પણ તેના ઉપયોગ વા દુરુપયોગ ઉપર રહેલો છે. અને તેથી જે ધ્યાન આપવાનું છે તે આજ ખાતર છે. અને જો તેમ થાય તો ગૃહસ્થાશ્રમની જે નિંદા થવા પામે છે તે થાય નહિ.

ક્રિયા જુઓ તેના ઉપયોગને જુઓ અને પછી હિતાહિતનો વિચાર કરી તેને આચારમાં મૂકો આમ કરવાથી અદ્ય સમયમાં જ તમારી ઘણી પ્રગતિ થએલી અનુભવમાં આવશે.

હવે એક ખુલાસો કરી આ વિષયને આગળ ચલાવવા ધારીએ છીએ અને તે એ છે કે આ પાઠ જે ભૂમિકાના અધિકારીઓને માટે લખવામાં આવ્યો છે તેનાથી લિખ અધિકારવાળા મનુષ્યને રૂચિ કર ન થાય તો તે સ્વભાવિક જ છે. તેમણે વ્યામોહને વશ ન થતાં અન્ય અધિકારીને માટે તે ગણુ સંતોષ માનવાનો છે. અને ટીકા કરવા તૈયાર થવાનું નથી.

એકનો એક વિષય જ્યારે એકને ઉપયોગી જણાય ત્યારે અન્યને તે નિરૂપયોગી જણાય છે કર્મ ઉપાસના વગેરે યોગના માર્ગોને સાધનાર અધિકારીને તે જ્યારે કર્મની ભૂમિકામાં હોય ત્યારે તે કર્મને જ શ્રેષ્ઠ ગણે છે અને સાંથી આગળ વધી તે જ્યારે ઉપાસનાની ભૂમિકામાં આવે છે ત્યારે તે ઉપાસનાને શ્રેષ્ઠ ગણે છે.

વિષયાત્મક ધણું થઈ જતું હોવાથી હવે આપણે મૂળ

વિષય ઉપર આવીએ. પ્રથમ વિચાર કરીએ કયા સ્ત્રી પુરુષો નવ-કે નવજીવનના અધિકારી કહેણ છે? તો

જીવનના આધ- તેના ઉત્તરમાં સરળ શબ્દોથી ટુંકી વ્યાખ્યા

કાર છે. કરી જણાવીશું તો લમ સંબંધથી જોડાયેલાં

પ્રત્યેક યુગલ-સ્ત્રી અને પુરુષ નવજીવનના

અધિકારી છે. તેઓ નવજીવન સરળ રીતે મેળવી શકે છે. અને ગૃહસ્થાશ્રમ સર્વ આશ્રમોમાં શ્રેષ્ઠ છે એવું સિદ્ધ કરી શકે છે.

પ્રત્યેક યુગલ નવજીવનના અધિકારી થઈ શકે છે! હા.

પ્રત્યેક અધિકારી યુગલ નવજીવનને મેળવી શકે છે. આ સ્થળે

અધિકાર સખ્દ ઉપર ખાસ વજન મૂકવામાં આવે છે. કેમકે અધિકાર વિનના મનુષ્યો નવજીવનના લભથી દૂર જ રહે છે ત્યારે અધિકારી કાણુ છે ? તેનો આપણે વિચાર કરીએ.

જે સ્ત્રી પુરૂષોને એક બીજા ઉપર લમની માંદગી જોડાયાં એટલે દેખાડવા માત્રનો નહિ પણ અંતરનો સાચો પ્રેમ છે. જેઓ એક બીજાના સુખ દુઃખે દાઝે છે. જેઓ રાત્રિક સમાન નિર્મળ અંતરણનાં છે. જેઓ સંસારના દગા પ્રપંચ ઇલાદિથી અક્ષય રહી વિદિત માર્ગથી પોતાનો જીવન નિવાહ ચલાવે છે. જેને ક્રોધના પ્રતિ પણ રાગ દ્વેષ કે ક્રોધ નથી. જે પારકાનું સુખ જોઈ અસુખાથી બળતા નથી. ક્રોધને કંદુ વચન કહી વાક બાણોથી અંતરને વિંધતા નથી અને જેઓ સંયમી શીલ-વૃત્તધારી તથા આનંદમાં રહે છે એવા જ સ્ત્રી પુરૂષો નવજીવનના અધિકારી છે.

વિષય લોભુપતાવાળા, પશુરૂતિના મનુષ્યો તથા વ્યભિચારીઓને માટે તો નવજીવનના દ્વાર સદાને માટે ઢંકાયેલા જ છે. પોતાની વિવહિત પત્નીથી પણ જ્યારે ફાવે ત્યારે વિષયાધિન થનાર મનુષ્ય પણ નવજીવનના અધિકારી નથી. આ રહસ્યને પૂર્ણ રીતે સમજવું જોઈએ. જે તેને સમજતા નથી તેઓ નવજીવનને લાયક જ નથી.

સ્ત્રી અને પુરૂષના સંબંધને લઈ શરીરમાં નવું ચેતન્ય આવે એ નવજીવન સંબંધ અને જે સંબંધથી નવજનન અને પ્ર-પ્રજનની ઉત્પત્તિ કરી શકાય તે પ્રજનન જનન ક્રિયા એટલે સંબંધ પ્રથમ સંબંધ. જ્યારે આરોગ્યને શું ? આપનાર છે ત્યારે દ્વિતીય શરીરમાં ઢીલાપણું તથા દુર્બળતાને આણે છે. તેથી જ્યારે પ્રજન ઉત્પત્તિની જરૂર જણાય ત્યારે જ એ સંબંધને કરવો યોગ્ય ગણાય છે.

નવજનન સંબંધમાં મનુષ્ય જ્યારે તે સંબંધને કરે છે ત્યારે તેના શરીરમાં રહેલા જીવનરૂપ ગણાતા વીર્યનો આવ થતો નથી. અને પ્રજનન સંબંધમાં તે આવ થઈ સ્ત્રીના રજસ સાથે જોડાઈ પ્રકૃતિના નિયમ અનુસાર એક સુંદર બાળાની ઉત્પત્તિ થાય છે. જ્યારે નવજનન સંબંધમાં તે જીવનરૂપ વીર્ય શરીરની અંદર જ પડે છે અને બળની વૃદ્ધિ કરે છે.

વર્તમાન સમયમાં તો જ્યાં જુઓ ત્યાં પ્રજનન સંબંધ જ સેવાતો હોય છે. તે અમુક વખતે કરવો જોઈએ એવો નિયમ પણ રખાતો નથી. અને આવા મનુષ્યોને લીધે ગૃહસ્થાશ્રમમાં અકાળે મરણ, યુવાવસ્થામાં જ વૃદ્ધાવસ્થા જેવી કરચલી તથા અશક્તિ તેમજ નામરદાઈની ફરીયાદો સેંકડો સાંભળવામાં આવે છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં અવલેહો, ટેનીક પીલ્સો કે માત્રાઓની જ વાત. થાકેલા ઘોડાની માફક ચાબક મારી તેને આગળ ચલાવવા રૂપ આ માત્રા અને ટેનીક પીલ્સો તેના ઉત્તેજકપણાના ગુણને લીધે થોડો સમય તેનું સેવન કરનારને ફાયદો બતાવે છે પણ આખરે પરિણામમાં મીઠું જ આવે છે.

જે સંબંધથી વીર્યનો આવ થાય નહિ અને શરીરમાં વીર્ય પડીને બળની વૃદ્ધિ કરે તે નવજનન ક્રિયાના ખરાપણાના સંબંધમાં ફેટલાએ વાંચનાર અહિં શંકાશીલ થશે. કેમકે મનુષ્યનો મોટો ભાગ એમ જ માનનાર હોય છે કે સંબંધ કાળે વીર્યનો આવ થયા વિના રહે તેમ નથી. પણ આ તેમનું માનવું ભુલ ભરેલું છે. પ્રયત્ન કરે તેને કંઈપણ અશક્ય નથી. ન ધારેલાં કામો પણ તેનાથી થઈ શકે છે ત્યારે આ થાય એમાં તે શી નવાઈ !

હૃદયોગમાં વજ્રોલિમુદ્રા જેવા કેટલાક પ્રયોગો છે પણ તે અનુભવમાં મૂકવા જતાં પ્રસંગે નુકસાન થાય એવો સંભવ હોવાથી આ લેખમાં તે ન આલેખતાં બીજા કેટલાક સાદા અને સરળ અનુભવમાં સહેલાઈથી મૂકી શકાય એવા પ્રયોગો જ આપવા ધારણા રાખી છે.

નવજીવન સંબંધને સેવવા ઇચ્છનાર વિવાહીત સ્ત્રી પુરુષો પ્રથમ જે ગુણ પોતાનામાં કેળવવાનો છે તે પ્રેમ છે. અન્યો અન્ય ઉપર સંપૂર્ણ પ્રેમ હોય તો જ નવજીવનની ક્રિયા સિદ્ધ થઈ શકે છે. પણ આજે તો દંપતી વચ્ચે સાચો પ્રેમ જ ક્યાં જોવામાં આવે છે ? લગ્નની ગાંઠથી તેઓ બહારથી એકબીજા સાથે જોડાયલાં હોય છે એટલું જ. નહિ તો તેમના અંતર તો પરસ્પર જુદા જુદા ભાવોને ધારણ કરતાં રહે છે. આવા દંપતીઓ નવજીવન પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. નવજીવનને માટે તો અંતરથી એક થવું જોઈએ.

પ્રેમ એ સાક્ષાત પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે. અને તેથી પ્રેમના ગુણને જેઓએ પોતાનામાં જેટલા પ્રમાણમાં કેળવ્યો હોય તેટલા પ્રમાણમાં તેમને ફાયદો જ છે. તમે શુદ્ધ પ્રેમી થાઓ. એક બીજાને અંતરથી ચાહનાર બનો, અને તેનાથી તમને ધારેલું પ્રાપ્ત થશે.

નવજીવનને માટે જેમ પરસ્પર ઉચ્ચ પ્રેમને કેળવવાની જરૂર છે તેમ આનંદી રહેવાની પણ તેટલી જ જરૂર છે. જેઓ પ્રસન્નતાની છાયાને પોતાના મુખ ઉપર તરતી રાખી આનંદમાં રહે છે. ક્લેશ, દુઃખ, ચિંતા ઈત્યાદિનો જેણે ભાગ ક્યો છે. એવા વિરલ સ્ત્રી પુરુષો જ નવજીવન મેળવી શકે છે.

જે ઇન્દ્રિયનિગ્રહવાળા અને સંયમી છે, જેઓ વિષય-વાસનાને દાબે છે અને જેઓ પોતાની પત્નીથી પણ માસમાં એકજ વખત સંબંધને સેવે છે તેવા મનોબલશાળી મનુષ્યો જ નવજીવન મેળવી શકે છે.

આ પ્રમાણે હેવાથી પ્રથમ તમારા અધિકારને વધારો. આધિકાર વધતાં નવજીવનની પ્રાપ્તિ તમને સહજમાં થશે. પરંતુ કહેતાં અકસોસ થાય છે કે હાલ અધિકાર તો જોવાતો જ નથી. સર્વને એક લાકડીએ હાંકવાનો ઉપદેશ કરાય છે. અને અધિકાર જોયા વિના કરાયેલો આ ઉપદેશ પથ્થર ઉપર પાણીની સમાન વ્યર્થ જાય છે. અથવા ક્યાં તો તે ઉપદેશનો ઓટા અર્થ કરી વિપરીતભાવને ગ્રહણ કરવામાં આવે છે. સોમવસ્ત્રી રસતું પાન શુદ્ધ બ્રાહ્મણથી જ થઈ શકે છે. અને સિંહણનું દૂધ સુવર્ણપાત્રમાંજ રહી શકે છે તેમ અધિકાર જોઈ આપેલો ઉપદેશ જ અસર કરનાર નિવડે છે.

આના સંબંધમાં એક દૃષ્ટાંત કહેવું જરૂરનું છે. બિલ્વમંગળ ઉદ્દેં સુરદાસ પૂર્વે ધણો વિષયો હતો. નારદજીએ તેની મતિ ઠેકાણે લાવવા તેને ઉપદેશ આપવા ભગવાનની ધણી પ્રાર્થના કરી. પણ ભગવાને તે ન સ્વીકારતાં એમ જ કહ્યું કે ભાઈ હાલ એને આપેલો ઉપદેશ નકામો જ છે. જ્યારે એનો વખત આવશે ત્યારે જે રૂપમાં એને ઉપદેશ આપવો યોગ્ય હશે તે રૂપમાં ઉપદેશ અપાશે ત્યારે જ એનું જીવન સુધરશે. નારદમુનિએ ભગવાનની આ વાત માની નહિ અને કહ્યું કે આપ જેવા સમર્થ તેને ઉપદેશ આપો તો તે માન્યા વિના કેમ રહે. આપ તો મને બનાવાની વાત કરો છો, ભગવાને કહ્યું હતું

જે કહું છું તે સત્ય જ કહું છું. આ પ્રમાણે રક્તક ચાલતાં આખરે એવો નિર્ણય થયો કે એક દિવસ તેની પરીક્ષા જોવી.

થોડા માસ વિત્યા અને યોમાસાના દિવસ આવ્યા. આજે બિલ્વમંગળના બાપનું શ્રાદ્ધ હતું એટલે તેનાથી એ કાયમાં રોકાવાને લીધે પોતાની રાખેલી ચિંતામણી ગુણિકાને ત્યાં જવાયું નહોતું. ન્યાતીભોજન વીગેરેનું કાર્ય પૂર્ણ થતાં રાત્રિના બાર વાગ્યા એટલે બિલ્વમંગળને ચિંતામણીને ઘેર જવાની જણાસા થઈ. બારણે ધોર અંધકાર વ્યાપી રહ્યો હતો. એક તો બાદરવા માસની રાત અને તેમાં વળી વાદળાથી આકાશનું ઘેરાવું એટલે અંધકારનું તો પૂછવું જ શું! અંધારે એકે એકના મુખ પણ સુઝે એમ નહોતું. મુશળધર વરસાદ પડતો હતો અને કોઈ કોઈ વખત વિજળીના ઝબુકા થતા હતા. બિલ્વમંગળ આવી વિકટ રાત્રીમાં તેની પત્નીએ ધણો ધણો સમજાવ્યો પણ ન માનતાં તેને તરછોડી ધરની બંદાર નીકળ્યો. અંધારે ઠોકરો ખાતો. વરસાદને લીધે ભીજાયેલ કપડાંવાળો તે ચાલ્યો જતો હતો. નદી ચારે કાંઠે ભરપુર થઈ રહી હતી ત્યાં પર્યંત તે ચાલ્યો આવ્યો. આ સમયે નારદમુનિની સાથે ભગવાને વેષ બદલી આવી તેની પરિક્ષા લેવાનો નિશ્ચય કર્યો. અને તે બિલ્વમંગળને કહ્યું કે આવી અંધારી રાત્રિને વિષે નદીને કાંઠે આવીને ઉભો રહેલો તું કાણ છે!

તમારે તેનું શું કામ છે અંદીથી ચલ્યા જાઓને!
બિલ્વમંગળે કહ્યું!

અરે બાપ! જરા પૂછતાંની સાથે તપી કેમ જાઓ છો! કહો તો ખરા તમે શું જાતે છો. વેષ બદલી આવેલા નારદ-મુનિએ પૂછ્યું.

જાત પૂછી કાંઈ દિકરી આપવી છે કે શું? બિલ્વમંગલે જણાવ્યું.

આ સાંભળી ભગવાને શાંતિપૂર્વક કહ્યું. બાપ આટલી હદ સુધી જવાનું શું પ્રયોજન! આટલી રાત્રે જાઓ છો તેથી અનુમાનથી કરો શકાય છે કે તમે કાંઈ તમારા પ્રીતિ-યાત્રને ત્યાં જાઓ છો.

હી હી હી દાંત કાઢી બીલ્વમંગલે બોલ્યો. ખરેખર એમ જ છે. હું મારી પ્રિય ચિંતામણી નાયકાને ત્યાં જઈ છું.

અરે! આ તમે શું કહો છો. ભગવાને આગળ બોલવા માંડ્યું. ગણિકા-નાયકાનો પ્રેમ ક્ષણિક છે. તે માત્ર પૈસાની સંગી છે. તમે એ રંડીની જાગમાં ક્યાં ફસાયા. તેના સધળા હાવભાવ પૈસાને લીધે જ છે. બહા માણસ, છોડી દો, છોડી દો, એ નીચ કુલટાનો સંગ અત્યારથીજ છોડી દો. ઘેર પાછા વળો. એ અધર્મનું કામ ન કરો.

અરે ઓ ધર્માત્માની પૂછડી! બોલ્યો જાને સીધો સીધો, ઉપદેશ કરવો હોયને તો મંદિરોમાં જા. ત્યાં તારો ઉપદેશ સાંભળશે. બિલ્વમંગલે કહ્યું.

આખરે ભગવાન તથા નારદમુનિ થાકી પાછા વળ્યા. થોડે દૂર ગયા બાદ ભગવાને કહ્યું કેમ જોયું નારદ? ઉપદેશ અસર કરી ખરો કે! નારદે કહ્યું ના પ્રભુ! ઉલટાં સ્વસ્તિ વાચન

સાંભળ્યા. હવે તો મારી ખાત્રી થઈ કે અધિકાર જોયા વિના કરેલો ઉપદેશ તદ્દન નક મો જ છે. *

આજ વિલાસપ્રિય બિહ્વમંગળને પાછળથી ચિંતામણી ગુણિકાએ જ સુધાર્યાનું સુપ્રસિદ્ધ છે.

* મોટા મોટા વિદ્વાનોમાં ગણાતા મનુષ્યો પણ આ ખાખત ઉપર પુરતું ધ્યાન ન આપતાં ઉપદેશને આપે છે. પરંતુ તે ઉપદેશ અધિકાર જોયા વિનાનો હોવાથી જેવી જોછએ તેવી અસરને પ્રેકટાવી શકતો નથી તેમ કેટલીક વખત તે નુકશાન કરનાર પણ થઈ પડે છે. કૃષ્ણ ગોપિકાઓ સાથે રાસ રમ્યા તેમ આપણે પણ તેમની પેઠે કરવું એવા અર્થને સમજનાર અણસમજી આજે પુષ્કળ મળી આવે છે. પણ તે સાથે એટલું વિચારતા નથી કે કૃષ્ણ કઈ કોટિના મનુષ્ય હતા અને તેમનામાં કેટલું સામર્થ્ય હતું. વળી રાસ ક્રિડાનો આધ્યાત્મિક અર્થ પણ શું છે! ગોવરધન પર્વતને વખત આવતાં એક આંગળી ઉપર તેમણે તોળ્યો હતો. કૃષ્ણે કર્યું એટલે આપણે કરવું એવું માનનાર મનુષ્યો પર્વત તો શું પણ એક દશ મણના પથ્થરને જ ટચલી આંગળીએ તોળી શકશે ખરા કે !

અધિકાર બેઠનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થવાથી સાથે સાથે કહેવું પડે છે કે હાલમાં બ્રાહ્મણ સાથે વાણીયા અને વાણીયા સાથે ધાંચી એમ પરસ્પર લમ થાય તો તે પણ કાયદેસર ગણાય એવું વર્ણ વ્યવસ્થાનો નાશ કરનાર પટેલનું બીલ કેટલું ગેરવ્યાજબી છે અને તે જો પસાર થાય તો કેટલી બધી અનવ્યવસ્થા તથા વર્ણશંકરતા વ્યાપી રહે તે કોઈ પણ વિચારવાનને સ્પષ્ટ સમજી શકાય તેવું છે.

નવજીવનની પ્રાપ્તિને માટે જે કાંઈ પ્રથમ કરવાનું છે તે તમારો અધિકાર વધારવાનું કર્તવ્ય છે. તેને તે સ્થિતિમાં પડી ન રહેતાં આગળ વધવાની ઇચ્છા તેવા મનુષ્યમાં હોવીજ જોઈએ. એ ઇચ્છા પૂર્વક પરસ્પર પ્રેમને વધારતા જવું. જેમ જેમ પ્રમ ઉપરનો નહિ પણ હૃદયનો વધતો જશે તેમ તેમ નવજીવનના દ્વાર ખુલ્લાં થતાં જશે. કેમકે એમાં એક બીજા ઉપર નિર્મળ અને વિશુદ્ધ પ્રેમનીજ આવશ્યકતા છે. આવા શુદ્ધ પ્રેમને લીધેજ અંબરિષ રાજની સ્ત્રી કમળાનું અંબરિષ મરણ પામ્યા છે, એવી ખોટી ખબર સાંભળતા તરતજ મૃત્યુ થતાં અને પાછળથી અંબરિષનો શુદ્ધ પ્રેમયુક્ત વિલાપ સાંભળતા ભગવાનને મૃત્યુથી પુનઃ સજીવન કરી હતી. અને તે પ્રસંગે અંબરિષને દર્શન આપી પોતે કહ્યું હતું કે

હે ! ભક્ત શિરોમણી પડ્યો પાડ્યો રે પ્રેમી છાપનો.

સાચો પ્રેમ ત્યાં નેમ નથી. કાંઈ દડું છું દિવ્ય હું દેહ.

પ્રારબ્ધ કર્મ પણ પડતાં મેલું, જ્યાં શરણાગતને છેહરે;

આ પ્રમાણે જ્યાં શુદ્ધ પ્રેમ છે, ત્યાં સ્વર્ગજ છે. દુઃખનું તે જગ્યાએ નામનિશાન નથી. માટે રોક બીજા ઉપર શુદ્ધ પ્રેમને વધારો.

શુદ્ધ પ્રેમને વધારવાના બે માર્ગો છે. એક બીજાની સમાનતા. અને ધાર્મિક શિક્ષણ. જે

શુદ્ધ પ્રેમ વધારવાના માર્ગો. પતિ પત્નીમાં વયની સમાનતા હોતી નથી અને જ્યાં બાળલક્ષ પ્રધાનપણે

થાય છે ત્યાં અંતરનું ઐક્ય જળવાઈ રહેતું નથી. ‘બીમી ધર જોગ તો મીયાં કબર જોગ’ એ જન

પ્રચલિત કહેવત અનુસાર હાલ તો ચાલતું જોવામાં આવે છે. હવે આવી સ્થિતિમાં અંતરનો પ્રેમ તે ક્યાંથી વધે! અને આટલાજ કારણથી બાળલગ્નનો નાશ કરવાની અને યોગ્ય જોડું શોધવાની જરૂર છે.

પ્રેમ જળવાયલો રહે તે અર્થે ધાર્મિક શિક્ષણની પણ આવશ્યકતા છે. લગ્ન થી જોડાનાર દંપતિએ પરસ્પરના શું ધર્મ છે તથા પોતાની શું ફરજ છે તે જાણવાની પ્રથમ જરૂર છે. જ્યારે એ જાણવામાં નથી આવતું ત્યારે પરસ્પર કજીઆદ કંકાસ. તથા છુટા છેડા થવાના પ્રસંગો પણ ઉપસ્થિત થાય છે.

વર્તમાન શિક્ષણની પદ્ધતિ જોતાં અમને કહેતાં અફસોસ થાય છે કે તેમાં ધાર્મિક શિક્ષણનો એક ખીજની ફરજ અદા કરવાનો કે વ્યવહારમાં તેમણે કેવી રીતે ચાલવું તે વ્યવહાર પદ્ધતિનો લેશ પણ છાંટો કે ગંધ નથી. શિક્ષણ લેનારને અમેરિકામાં અમુક શહેર અમુક ખૂણામાં આવેલું છે અને અમુક પેલા ખૂણામાં આવેલું છે. ભૂમિતીનું આ પ્રમાણ છે. વગેરે વિષયો શિખવવામાં આવે છે પણ તે સાથે જેની પ્રથમ જરૂર છે. એવા ગૃહશિક્ષણના સંબંધમાં જ્ઞાન આપવાના અખાડા જ કરવામાં આવે છે. તેથી એમાં ફેરફાર થવો જોઈએ અને અમેરિકાની માફક ગૃહશિક્ષણ શિખવાના પણ ખાસ કક્કાસો રખાવા જોઈએ.

નવજીવન પ્રાપ્ત કરવામાં જેની પ્રથમ જરૂર છે તે શુદ્ધ પ્રેમ જ છે. આ શુદ્ધ પ્રેમને વધારતા તે ક્રિયાનો અભ્યાસ આગળ વધારતા જવો. સદા સર્વદા આનંદમાં રહેવું અને લોભવિલોભ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો.

આ સઘળા માર્ગોને સાધતાં મનને નિગ્રહી બનાવવું. પૂર્વે જણાવ્યું તેમ વિષયલોભપતા સહજ પણ ન રાખવી અને નિવિષયી ભાવનાને વધારતા જઈ ધારણાના બળને વધારવું. આ સર્વ કર્યા પછી આનંદયુક્ત મને સંબંધને સેવતાં તેનાથી અમને નવજીવન પ્રાપ્ત થાય છે અને અમારૂં વીર્ય તથા રજસ પોતપોતાના શરીરમાંજ રહી અમને સંપૂર્ણ જીવવાન બનાવે છે એવી ભાવના કરવી. જેમ જેમ ભાવનાનું બળ વધારે એમતું જશે તેમ તેમ શરીરમાં નવજીવન ઉભરાતું અનુભવમાં આવશે.

નવજીવન ક્રિયાનું આ સ્વરૂપ સ્વરૂપ છે. મર્યાદા ભંગના કારણને લઈ તેનું અધિક સ્વરૂપ આપતાં કલમ અટકે છે. જીજ્ઞાસુઓ આટલા ઉપરથી જ અર્થને ગ્રહણ કરી શકશે એવી આશા રાખી શકાય છે.+

+ આ પાઠની યોજના થવાનું કારણ પ્રાણાયામ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં શરીરમાં વીર્યનો સંચય કરવાની ક્રિયાનું સ્વરૂપ આપવા વચન આપ્યું હતું અને તે પછી જીજ્ઞાસુઓ તરફથી તે ક્રિયાનું સ્વરૂપ જાણવા ઘણા પત્રો આવેલા તેથી બન્યું છે.

શરીરમાં વીર્યસંચય કરવાની ક્રિયાના કેટલાક માર્ગો હઈ યોગમાં વજ્રોલિમુદ્રા જેવા છે જ્યાં પણ તે ગુરૂની સમિપતા વજ્ર સાધવા જતા નુકસાન થવાના ઘણા પ્રસંગો આવી લાગે તેમ હોવાથી તે સંબંધી વર્ણન કર્યું નથી. તેમ સમાજમાં

પાઠ ૯ મો.

સાધનનો પ્રથમ ક્રમ.

પ્રિય અભ્યાસકો આજે આ પાઠમાં તમને સાધનનો પ્રથમ ક્રમ દર્શાવવાની ઇચ્છા છે. એકાગ્રતા પૂર્વક તેનું મનન કરી તેને આચારમાં મૂકશો. અભ્યાસ માર્ગમાં આગળ વધવાને માટે પ્રથમ જેની જરૂર છે તે સૂત્રો તમને આગળ દર્શાવ્યાં છે, તે ઉપરાંત આપણી યૌગિક ક્રિયાઓ કેટલી રહસ્યપૂર્ણ છે અને મનુષ્યને પ્રગતિ માર્ગમાં ઉપયોગી છે તેનું પણ કાંઈક વિવેચન આગલા પાઠોમાં કરાયું છે હું માનું છું કે તમે સર્વ તેનું નિદિધ્યાસન કરી ચૂક્યા છો. હવે આજે તમને કાંઈ નવીનજ સાધના જણાવવાની છે. કે જેના વડે તમારું જીવન ઉડ્યાન (વિમાન) ઉંચેને ઉંચે ગતિ કર્યા કરશે.

વર્તમાન સમયમાં અમુક વસ્તુના ઉપયોગને બદલે તેનો દુરુપયોગ કરવાની જગાસા સામાન્ય ભૂમિકાના ધણા મનુષ્યોને ઉદ્ભવતી હોવાથી તેનું વર્ણન કરવા ધારણા પણ નથી. નવજીવનક્રિયા એ પણ શરીરમાં વીર્ય સંચય કરવાની તેમ નવું જીવન પ્રાપ્ત કરવાની જ ક્રિયા હોવાથી અને તે સાધનામાં કોઈ જાતનું તુકસાન ન હોવાથી આ પાઠમાં આપી છે. તેથી અભ્યાસકે તેનો જ અનુભવ કરી આ સંબંધમાં બીજા માર્ગો જણાવ્યા બાદના આધિક પ્રશ્નો ન કરવા વિનંતી છે.

અહા ! કેવો રમ્ય અને સુંદર પ્રાતઃકાળ થઈ રહ્યો છે.

પૂર્વદિશા ભગવાન સૂર્યનારાયણના કામળ અભ્યાસની સરૂઆત. દ્વિમિમય કિરણોથી સુશોભિત થવાની તૈયારી કરી રહી છે. પક્ષીઓ મધુર ગાન ગાતાં ઉડી રહ્યાં છે. કુકડેકૂ એવી સુંદર વાણીથી માનવ હૃદયને કુકડો ભગ્નત કરી રહ્યો છે. સાધનોના અભ્યાસમાં પ્રીતિવાળા તમે પણ આજ તો દેહશુદ્ધિના કાર્યોથી નિવૃત્ત થઈ નાહી ધોઈ પવિત્ર થઈ તૈયાર ઉભેલા લાગો છો ને ? ધન્ય છે તમારા સાધનો પ્રતિના પ્રેમને ! જ્યારે અન્ય મનુષ્યો પથારીમાં પડ્યા પડ્યા ધોરતા હોય છે ત્યારે તમે તો અત્યારે સાધનમાં બેસવા તૈયાર થઈ ગયા છો. પ્રાતઃકાળનો સમય એજ સાધન માટે ઉપયોગી છે. કેમકે એ વખત એવું વાતાવરણ હોય છે કે સ્વભાવથીજ સાધનો સાધવા પ્રતિ રસવત્તિ પ્રકટે છે. અને ધણીજ એકાગ્રતા પૂર્વક સાધનક્રિયા થઈ શકે છે.

અરે ! પણ આ હું શું સાંભળું છું. મારા કેટલાક બાઈઓ તરફથી મને કહેવામાં આવે છે કે અમે ઉદરનિર્વાહને માટે આખો દિવસ નોકરી કરીએ છીએ, અથવા કોઈ બાઈઓ કહે છે કે અમે વ્યાપાર કરીએ છીએ તેમાં આખો દિવસ ચાકી લોય થઈ જઈ રાત્રિના મોડા ઘેર આવી ખાઈ પી સૂઈ જઈએ છીએ હવે અમારાથી તે વહેલા પ્રાતઃકાળે શી રીતે ઉડી શકાય ! જે તેમ કરવા જઈએ તો પુરતી નિદ્રા ન લેવાને લીધે અમારું શરીર બગડે, માટે અમારે શું કરવું. નોકરીના પરતંત્રતાની બેડીમાં જડાયલા અને વ્યાપારમાં ગરકાવ થઈ જએલા બંધુઓ લેશ પણ મહારાશો નહિ. તમારે માટે સાધન

છે જ. તમારા આવાં વચનો તો સાધનો સાધવામાં કરવાના પ્રયત્નની કાયરતાનેજ સૂચવે છે. કાયર ન થાઓ પણ વીર થાઓ. અ જમાનો વીરતાનો છે જે કાયર થાય છે તેને અન્ય ઠોકરે ચડાવે છે. અને હું હીસ્મતથી કહું છું કે તમે અન્યની ઠોકરો ખાવાને સજ્જલા નથી પણ આત્મજગ્યા ઝંઝુમનાર એક વીરનર થવાને સજ્જતા છો. પૂર્વના ઇતિહાસને વાંચો બાણાવળી અર્જુન, બીસ્મ, રામ, હનુમાન, વગેરે વીર નરો આ દેશમાંજ પાડ્યા છે બરખાંડ એ સર્વોપરિ દેશ હતો. છે અને હવે પછી પણ સર્વોપરિ રહેશે. પરદેશી સંસર્ગ અને પરિવ્રતતાને લઈ આજે કેટલાંક વર્ષ થયાં આપણાં દેશની પ્રગતિ અટકેલી જણાય છે અને જે દેશ ઉપર અન્યને આધાર રાખવો પડતો હતો તેજ દેશને કેટલીક બાબતમાં અન્ય ઉપર આધાર રાખવો પડે છે. પણ દયાળુ કુરત તે સાંખી શકતી નથી. કુરત અથવા પ્રકૃતિનો નિયમ જ છે કે સર્વનો વિકાસ કરવો. આ વિકાસ માર્ગમાં જે નડતર રૂપ થાય છે તેને તે નાશજ કરે છે. અને આ નિયમ સર્વને એક સરખો લાગુ પડે છે. મુલાગ્યની વાત છે કે આપણા દેશમાં હવે પૂવની સંસ્કૃતિ જાગ્રત થવા લાગી છે અને તેથી તેરીજ જે ચાતુ ગૃહશે તો થોડા સમયમાંજ ગુનાવેલી કીર્તિ પાછી પ્રાપ્ત થશે.

મનુષ્યને જ્યાં સુધી અમુક કામ કરવું જ છે એવો નિશ્ચય અને તે પછી તરતજ તે કામનો અનુભવ લેવાનો મહત્તમ વિચાર નથી હોતા ત્યાં સુધી તેનાથી કાંઈ પણ કામ થઈ શકતું નથી. હું અમુક કામ કરી શકીશ જ એવા જવન્ત નિશ્ચય પૂર્વક તકાળ જે કામનો આરંભ કરે છે તેજ કામને

પાર ઉતારે છે. પ્રગતિ માર્ગમાં તેનીજ ગતિ આગળને આગળ વધે છે. સાધનો ન સાધનારને માટે બહાના અનેક મળે છે પણ જેને તે સાધવાં છે તે ગમે તેટલી પ્રતિકૂળતામાં પણ અનુકૂળતા મેળવી શકે છે. અમને બિલકુલ વખત મળતો નથી આખો દિવસ અમારો નોકરી કે વ્યાપારમાં જાય છે એવા બાહાના કાઢી સાધનો સાધવા પ્રતિ કાયરતા બતાવનાર મનુષ્યને અમે એટલુંજ પૂછીએ છીએ કે તમારી વાત તો બાધ સભ્ય જ જણાય છે. તમને સાધનો સાધવાનો ટાઇમ તે ક્યાંથી મળે ! રસ્તામાં તમારો કાંઈ મિત્ર મળતાં તેની સાથે રોલેટ બીલની કે સલાચહની વાત પાંચ દશ મીનીટ કરવાનો તમને ટાઇમ મળે છે. અમૃતસર અમદાવાદ કે લાહોર અથવા દીલ્લીનાં તોફાનોના રીપોર્ટ વાંચવા અટવાડોક કે દૈનિક પત્ર વાંચવાનો તમને વખત મળે છે, મોડીરાત સુધી ઉઝગરો કરી નાટકો અથવા સીનેમેટોગ્રાફમાં જઈ ધરતીકંપ કે લીપરટીની શ્રીલમ્બો જોવાનો તમને વખત મળે છે. સવાર સાંજ બે વખત ખાવાનો તમને વખત મળે છે. બજનોની મંડળીઓમાં જઈ બજનો ગાવાનો અને સભા સ્થાનમાં જઈ ધક્કા મૂકી કરી સર્વથી આગળ જઈ વ્યાખ્યાનો સાંભળવાનો તમને વખત મળે છે. આજે તો અમુક ન લાઘ્યા અને ફલાણું ન કર્યું એવી ગૃહરાણી તરફની તકરારોનો લવાઈ ફેંસલો કરવાનો તમને ટાઇમ મળે છે. નિત્ય ઉઢવાનો તમને ટાઇમ મળે છે. અને આ સાધનો સાધવાનો ટાઇમ નથી મળતો ખરું ને ! હોય બાધ હોય. એ તો સર્વ આવશ્યક વસ્તુ છે. તેના વિના કાંઈ ચાલે !

અંતરમાં ઉડા ઉતરો, વિચાર કરો અને તમારી ચતી બુલને સુધારો. એકડા વિનાના સંવજા મીડા જે. તમારો છે

તેમ તમારી જ જાતને આગળ વધવાના આધ્યાત્મિક સાધનો સાધ્યા વિના બીજાં સર્વ સાધન અને ક્રિયાઓ નકામી જ છે વિચારો, મનુષ્યદેહનું સાર્થક્ય કરો તેને એળે ન ગુમાવો આત્મ તત્વના પ્રકાશને ઝળકાવો અને આ જ જન્મમાં પૂર્ણ કૃતકૃલ્ય બની રહો.

જ્યારે બધા જ પૂર્ણ અને કૃતકૃલ્ય થઈ રહેશે ત્યારે તો પછી શું જોઈતું હતું ! ત્યારે તો આખી સૃષ્ટિ જ બદલાઈ જશે ! એવા વચનો અંતરમાં પ્રકટાવી નિવેદને લાવશો નહિ. ઇશ્વરનો ઉદ્દેશ તો પ્રાણી માત્રને પૂર્ણ કરવાનો છે. રામાયણનાં અરણ્યકાંડમાં રામ સ્વર્ગારોહણ વખતે આખી અયોધ્યાના નાગરિકજનને પુષ્કર વિમાનમાં બેસાડી સ્વર્ગમાં લઈ ગયા હતા. છેવટ એક કૂત્રો રહી જવાથી પાછળથી તેને પણ સાથે લીધો હતો આ દૃષ્ટાંતથી ઉપલા કથનની સાખીતી થાય છે. કહેવાય છે કે આગળ રામ અને કૃષ્ણના સમયમાં એવો વખત હતો કે સર્વ યથા નિયમ ચાલતું હતું તે વખતની પ્રજામાં અકાળ મરણ નહોતા. બાપ પહેલા દિકરાનું મૃત્યુ થતું નહોતું. દુષ્કાળ પડતો નહોતો અને કદાચ અપવાદરૂપ તેમ કોઈક પ્રસંગમાં થતું તો તેને માટે રાજ્યદરબારમાં ફરીયાદ થતી અને રાજ્ય તરફથી તપાસ થતી કે એવા કયા અત્યાચાર અથવા સાધન બ્રજતાને લઈ આ પ્રમાણે બનવા પામ્યું છે. અને તેથી હાલ જે બધા જ મનુષ્યો સાધનોમાં પ્રીતિવાળા થશે તો દુઃખ, કલેશ, સંતાપ. હાયવરાળ નષ્ટ થશે. રામ રાજ્ય સ્થપાઈ જશે. ઇન્દ્રિયએન્દ્રિયા, પ્લેમ, ન્યુમેનીયા, જેવા ત્રાસદાયક અને પ્રજાને લાણ કાઢી નાંખનારા દુષ્ટ રોગોનો નાશ થશે અને જ્યાં ત્યાં સુખ, સંતોષ અને આનંદ જ જોવામાં આવશે.

સાધનોમાં પ્રીતિવાળા બંધુઓ ! મૂળ વિષયને વિચારતાં આપણે અન્ય ધણા વિચારોમાં પડ્યા છીએ હવે તેને અટકાવી આગળ વાત કરીએ. પ્રાતઃકાળ સાધનોની ક્રિયા સાધવામાં પૂર્વે જણાવ્યું તેમ ઉપયોગી છે.

રાત રહે જ્યાહરે પાછલી ખટ ધડો,

સાધુ પુરૂષે નવ સુષ્પ રહેવું.

એ આદિ વચનો પણ આ જ સૂચવે છે. નિદ્રા એ જીવનને ટકાવી રાખવાને અવશ્યની હોવાથી બલે રાત્રે સુવાનું વહેલું રાખશે પણ પ્રાતઃકાળે તો જાગ્રત થશે જ.

સાધનપ્રિય બંધુઓ ! તમને તો કાંઈ જ કહેવાનું નથી. તમે તો સાધનો સાધવા ક્યારનાએ તૈયાર થઈ ગયાછો ત્યારે આ વચનો કોને માટે ! તમારી પાછળ રહેલા બંધુઓ માટે પાછળ રહેલાને આગળ લાવવામાં પણ મહત્ત્વ રહેલું છે. જ્યારે તેને બુલી જવામાં આવે છે અને પાછળ રહેલા વર્ગની ધૂણા કરવામાં આવે છે અર્થાત્ તેના પ્રતિ લાગણી વગરના થઈ તેમની અવગણના કરવામાં આવે છે ત્યારે તેઓમાં અસતોષની લાગણી જન્મ પામે છે અને તે આખરે બેચેન સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. આ જમાનો સમાનતાનો છે. સઘળા લોકોની આજે માંગણી થાય છે. પ્રભુ પિતાનો પરિવાર હોય આપણે સઘ બાંધેલો છીએ એ સૂત્રનો આજે ઉપદેશ થાય છે એવા સમયમાં પાછળ રહેલા વર્ગ પ્રતિ અપમાનયુક્ત દૃષ્ટિથી જોવું અને તેની સાથે ફાવે તેમ વર્તવું એ જરા પણ ઈંટ નથી. હિન્નતિ માર્ગમાં તે વિરોધી છે. પાછળ રહેલો વર્ગ એ કાંઈ

આપણી ગુલામી કરવા જ સંજ્ઞાયેલો છે એમ નથી. એમ જે માને છે તે પોતાના માનવામાં બૂલ જ કરે છે. ગુલામગીરીનો તો હવે અંત આવેલો છે. અમુક કામ કરવું ચા ન કરવું એ સહિ સહિની મરજીનો આધાર છે. અને તેને લીધે જ આજે આઘાણનો છોકરો વ્યાપાર કરી વૈષ્યવૃત્તિ કરે છે તો વૈષ્યનો છોકરો લુહાર બની શુદ્ર વૃત્તિ કરે છે. મતલબ કે અમુક જાતિમાં જનમ્યા એટલે અમુક જ વ્યાપાર કરવો એ હવે રહ્યું નથી. આ પ્રમાણે હોવાથી તમારામાં સમાનતાનો ગુણ પ્રકટાવો. તમારી પાછળ રહેલા બંધુઓને આગળ લાવો, અને તમે જોઇ શકશો કે ઉન્નતિના માર્ગમાં તમે ઘણાં જ આગળ વધી ગયેલા છો. x

x પ્રસંગ પ્રાપ્ત થવાથી આ સ્થળે એક હકીકતની યાદી આપવામાં આવે છે. મોટાં મોટાં કારખાના મીલો વીગેરેમાં શેઠ અને નોકર એ બંનેને એક બીજા ઉપર પ્રીતિ હોતી નથી. આના કારણોમાં ઘણે જાગે તપાસ કરતાં એમજ માલુમ પડી આવે છે કે શેઠને નોકર પ્રત્યે સમાનતા હોતી નથી. નોકર તે નોકર જ છે અને તે તો આપણી ગુલામી આપણું ગદા વૈતરૂં કરવાને જ સંજ્ઞાયેલા છે એમ તેઓ માને છે. વધી ગયેલી દશથી પંદર ગણી મોંઘવારીમાં તેમનો ઉદર નિર્વાહ કેમ થતો હશે તેમનો તેને ખ્યાલ હોતો નથી. અને જ્યારે આમ થોડો વખત ચાલે છે ત્યારે તે નોકરો 'હડતાલ' પાડવા રૂપ પ્રવૃત્તિને ધારણ કરે છે અને એ હડતાલ આખરે બોલસેવીજમને પ્રસરાવે છે. કેમકે બોલસેવીજમનું સૂત્ર એજ છે કે ગર્ભોની મહેનતથી પૈસાદારો પૈસાદાર થએલા છે અને તેથી પૈસાની વહેંચણી મર

સાધનો સધરા તૈયાર થઈ રહેલા પ્રિય બંધુઓ ઉતાવળીઆ ન થશો. સાધનક્રમ દર્શાવવાનો જ આ પાઠનો ઉદ્દેશ છે. પણ તેમ કરવા જતાં વચમાં વચમાં કેટલીક ઉપયોગી બાબતોનું તમને સ્મરણ કરાવવાનું જરૂરનું ધારી વિસ્તાર થઈ જાય છે. એક એન્જન ચક્રાવતું : હોય તો પ્રથમ સડક કરવી પડે છે. પાટાઓ નાંખવા પડે છે પછી જ તે ચાલે છે. સાધનોના સંબંધમાં પણ તેમજ છે. પૂર્વની તૈયારી કર્યા વગર સાધનો સાધવાથી ક્યાં તો થોડો સમય સાધ્યા પછી તેમાં અણુગમો ઉભવ

જે હિસ્સે થવી જોઈએ. અને તેઓ તેની આ માન્યતા મુજબ અસાચારો કરે છે. આ અસાચારો જોડે વ્યાજબી નથી. વખોડી કાઢવા જેવા છે અને પરીણામે એ ગરીબોનેજ હાનિ કરનારા છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે બોલસેવીઝમ વાદ્યો રશિયા ॥ અવાધૂંધી તથા પડતી આપણે નજરે અનુભવી છે. આ પ્રમાણે હોવાથી બોલસેવીઝમપણું ન ધારણ કરવું એ જેમ મજુરો અને ગરીબોને જરૂરનું છે તેમ એ ધારણ કરવાનો પ્રસંગ ના પ્રાપ્ત થવા દેવો. એ શ્રીમાનોનો પણ ધર્મ છે. જ્યારે પરસ્પર નો આ ધર્મ નથી વિચારાતો ત્યારેજ એ પ્રસરે છે. રશીયાના ઝારની આજ્ઞા કે જે એક પ્રભુની આજ્ઞા તુલ્ય મનાતી હતી અને પ્રજામાં જે એક (Lettel Father) 'લીટલ ફાધર' તુલ્ય મનાતો હતો. તેણે પણ જ્યારે પોતાની જોહાકોથી કાવે તેમ હુકમો કરવા માંડ્યા કે તરત તેનો અંત આવ્યો એ દેખીતુંજ છે. આ પ્રમાણે હોવાથી એક બીજાની ફરજ વિચારવી જોઈએ. આને માટે જે ભાષાનના કારખાતાની પદ્ધતિ પ્રમાણે આ દેશમાં કામ લેવામાં આવે તો તે નોકર

થાય છે અને ક્યાં તો તે મૂકી દેવાનું મન થાય છે. જેમ પાટા વગર એન્જન ચાલી શકતું નથી તેમ સાધનો સાધવા માટેની પૂર્વ તૈયારી વગર સાધનો સાધી શકાતાં નથી. અને જે તેમ કરવા જાય છે તે ઠોકર જ ખાય છે. આપણે કેટલેક પ્રસંગે એમ પણ સાંભળીએ છીએ અમુક તો સંસાર છોડી ત્યાગી થયો હતો તે પાછો સંસારી થયો. વ્યવહારમાં અવા દાખલા કવચિત્ કવચિત્ અને છે પણ સુક્ષ્મ નિરિ-

અને શેઠ જાનેને પરસ્પર પ્રીતિ વધારનારું થઇ પડે. તેથી જાપાનના કારખાનાનો એક ઇતિહાસ દુકમાં આપવો ઠીક થઇ પડશે. આપણે ત્યાં મીલો વીગેરે મનુષ્યના મહોટા સંધને એકત્ર થવાના કારખાના હોય છે તેમ જાપાનમાં પણ હોય છે. પણ જાનેની વ્યવસ્થામાં આરમાન જમીનનો ફર હોય છે. મીલમાં કામ કરતા મજૂરોની ત્યાં પુરતી સંભાળ રાખવામાં આવે છે. તેઓને હરવા કરવાને અર્થે બગીચો, માલ લેવાને માટે દુકાનો, મનને આનંદિત કરવાને માટે નાટ્ય ગૃહો, મીલ મજૂરોના છોકરાઓને માટે શાળાઓ, તૈયાર જમી લેવાને માટે ભેજન ગૃહો વીગેરે સર્વ મીલની સાથે જ હોય છે. મીલના માલિકોએ જ પોતાને ત્યાં કામ કરતા કામદારોના હિત અથે તેની રચાપના કરી બા કરાવી હોય છે. અને તેમાં પણ દરેક રીતે બજાર કરતાં કાંઇક સરતા દરે માલ મળી શકે તેવી યોજના હોય છે. જ્યાં આવી પદ્ધતિથી કામ લેવામાં આવે અને કામદારોનું હિતાહિત વિચારાય ત્યાં કામદારો અને માલિકો વચ્ચે અણબમો ક્યાંથી જ ઉત્પન્ન થાય? ન જ થાય. અને તેથી જ જાપાનના કારખાનાઓ આજે જાહેજલાલીને પામ્યાં છે.

દુઃખેષ્યદુઃખિભવતાઃ મુખેનુ ચિત્તતસ્તરઃ ।

ચીત્તરાગભવક્રોધઃ દિવ્યતપીભુવિદ્યમ્બને ॥ ૬૬ ॥ શ્રીમા ૫૦ ૨.



જે સર્વજનનાં મનને આકર્ષાય તેનાં મનને
સંતોષ કરવા ન શકે તે સર્વ જનનાં મનને આકર્ષાય તેનાં
મનને આકર્ષાય તેનાં મનને આકર્ષાય તેનાં
મનને આકર્ષાય તેનાં મનને આકર્ષાય તેનાં
મનને આકર્ષાય તેનાં મનને આકર્ષાય તેનાં

આમ જનનાં મનને

દુઃખમાં જેનું મન ઉદ્વેગ રહિત રહે છે. જેને સુષ્પત્તી સ્પૃહા પણ
જાતી રહી છે અને જેના રાગ, દ્વેષ, ભય, ક્રોધ ટળી ગયા છે. એવો
પુરૂષ મુનિ સ્થિર બુદ્ધિવાળો કહે છે. અને તે સર્વ વાતે આસક્તિ
રહિત રહી કાચબાના પેઠે પોતાનાં સર્વ અંગોને પોતામાં જ સમેટી
રહે છે ત્યારે તેની બુદ્ધિ સ્થિર થાય છે. આવો સ્થિર બુદ્ધિવાળો
મનુષ્યજ યોગનો અધિકારી છે.

લક્ષ્મી આટ, ભાયખળા, મુંબઈ.

સ્થિતતા છે. આપણા શાસ્ત્રકારોએ તેથીજ પંચે પચાર વડે દેવની પૂજા કરવાનો નિયમ રાખ્યો છે.

એમને એમ પૂજા કરવી અને વિધિપૂર્વક પૂજા કરવી એ બંનેમાં ઘણોજ ફેર છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે સામાન્ય રીતે એક તપેલીમાં ઉત્પન્ન થતી વરાળ એમને એમ ઉડી જાય છે અને યંત્ર દ્વારા ઉત્પન્ન થતી વરાળ મહાન કાર્યો કરી શકે છે. વરાળ તો એકજ છે છતાં તેનામાં આટલો ભેદ પડે છે. અને તેથીજ વિધિપૂર્વક કરેલી પૂજા અવશ્ય કરીને અપાર લાભ આપનારી થઈ પડે છે. જે પૂજા કરો તે બરાબર વિધિપૂર્વક કરો. દેવને ચંદન ચડાવ્યું તો ચડાવ્યું નહિ તો એમને એમ પણ ચલાવી લેવું અને જ્યાં ત્યાંથી પાણીના એ છાંટા દેવપર નાંખી લેવા એ પ્રકારની પૂજા એ ખરી નથી એતો દેવને છેતરવાનો એક પ્રકારનો ઢાંગ છે. તે કાંઈ ફળ આપે એમ નથી એ નક્કી માનશો.

વિધિપૂર્વક પૂજનને કેટલાક લોકો ટાઇમ બગાડવાનો એક ઉપાય તરીકે માને છે અને જણાવે છે કે ‘દેવ તો જાવના ભુખ્યા છે’ એમને વળી વિધિપૂર્વક પૂજનની આવશ્યકતા શી! વળી આજના પ્રવૃત્તિમય જમાનામાં જ્યાં મીનીટ મીનીટની કીંમત છે ત્યાં એટલો વખત પણ ક્યાંથી લાવવો! જે લોકો તેમ માને છે તેણે નક્કી સમજવું જોઈએ કે એવી ક્રીયા ઉપલક્ષીયા કરીને પછી મહાન ફળનો આશા પણ ક્યાંથી રાખવી! પકવાન ખાધાથી મોંમા સ્વાદ તો આવે છે પણ પકવાન બનાવતાં કેટલી મહેનત પડે છે તે વીચારવું જોઈએ. આ વિચારાતું.

યોગના અભ્યાસ પાઠો.



અભ્યાસમાં પ્રતિ અર્ધ કલાક થાય તે અર્થે વિધિપૂર્વક
પ્રવર્તવી

નથી અને ગંધવાની મહેનત પ્રતિ અપાડા કરવામાં આવે છે તો ઉત્તમ પક્વાનનો સ્વાદ લઈ શકાતો નથી.

પૂજના સાહિત્યો પણ ઉત્તમ રાખો. બેસવાનું આસન પણ નરમ બનાવો અને જેમ બને તેમ સાહિત્યો જોઈનેજ સ્વભાવિક તમને વિધિપૂર્વક પૂજા કરવાનું મન થાય તેમ કરો. આને બહારની ટાપટીપ માનશો નહિ કે ખોટો આડંબર ગણશો નહિ. અભ્યાસમાં સરૂઆત કરનાર મનુષ્યને તો તેની અનિવાર્ય જરૂર છે જ. અર્ચ્યા આપવાની આચમની હોય તોયે શું! અને ન હોય તોયે શું! હાથની અંજલિથી જ ચલાવી લેવાય છે. જપ કરવાને માળા હોય તોયે શું! અને ન હોય તોયે શું! ‘કરમાત્રા’ અર્થાત્ આંગળીના કાગાના વેદાથી ચલાવી લેવાય છે. એવું ચલાવી લેનારપણું ન રાખશો. જે ચલાવતા હોય તે બધે ચલાવે પણ તમારે તેની જરૂર નથી. તમારે તો રસવૃત્તિને વધારવા સાહિત્યોનીજ જરૂર છે. તમારાથી બને તેટલી તેમાં ઉત્તમતા કરો. દેવસ્થાન સ્વચ્છ અને સુંદર રાખો. પૂજના સાહિત્યો આચમની, તરબાણું, પંચપાત્ર વીગેરે બની શકે તો ચાંદીના વસાવો. તેથી શક્તિ ન હોય તો તાંબા પીત્તળના પણ ચાલશે. પણ એટલું લક્ષમાં રાખશો કે એ સર્વ સાહિત્યો અજવાળેલાં અને સાફ જોઈએ. કેટલાક તો એવા પણ હેય છે કે પૂજના સાહિત્યને જરાપણ સાફસુફ રાખતા નથી. હાથમાં લેતાની સાથેજ તે ચીકણાં લાગે છે. ગોકુળ અષ્ટમી કે ધનતેરસ જેવા દીવસોએજ તેને સાફ કરવાનો પ્રસંગ આવે તો તે પણ બાગ્ય સમજવું. આ પદ્ધતિ જરા પણ સારી નથી એતો પૂજા કરનારની એક પ્રકારની આળસ તથા દરિદ્રતા સુચ-

વે છે. અને આજસુ દરિદ્ર માણસો પરમાત્માને પ્રિય ન હોવાથી તેઓ પૂજા કરવા છતાં જોઈએ તે પ્રમાણમાં લાભને મેળવી શકતા નથી. પૂજામાં જે કાંઈ જોઈએ તે સર્વોત્તમ કરવા પ્રાતેજ લક્ષ આપો કેમકે મનુષ્યે પણ તેજ કરવાનું છે જે સર્વોત્તમ પણાપર લક્ષ આપે છે તે સર્વોત્તમજ થાય છે. જે માંગે છે તે તેને મળે છે. એટલે સર્વોત્તમપણા ઉપર લક્ષ આપનાર સર્વોત્તમપણું ચોક્કસ મેળવી શકે છે જ. પૂજના સાહિત્યે સર્વોત્તમ કરવા પ્રતિ લક્ષ આપવાથી ધીમે ધીમે એ ગુણ અધિક કેળવાય છે.

વિધિપૂર્વક પૂજન કરનાર એક મનુષ્યના પૂજા સ્થાનમાં જઈને જુઓ તમને ત્યાં શું જણાય છે. દેવસ્થાન સુંદર સ્વચ્છ અને શોભીતું છે. તોરણ ઘસાદિ બાંધી તેની બાહ્ય શોભા વૃદ્ધિ કરેલી છે. દેવો પણ ચક્રચક્રાટ છે. વ્યવસ્થાસર તેમને બેસાડેલા હોય છે. દીવી પણ સ્વચ્છ છે અને તેમાં ઘીનો દીવો બળે છે. બાળુમાં કેસર યુક્ત સુંગંધી દ્રવ્યવાળું ચંદન સુશોભિત છીપમાં પડેલું છે. જે બાળુ અગરબત્તી બળે છે અને તેની સુંગંધીથી આખો ઝોરડો મધમધી રહ્યો છે. મોગરાના તથા ગુલાબના પુષ્પો એક છાંયમાં પડ્યા છે. અગ્નીલ ગુલાલ વર્ગેરે દ્રવ્યોથી ભરેલો પુંખપો પણ પાસેજ છે અને સામે આસન ઉપર પૂજા કરનાર બેઠો છે. તમે આ સ્થાનમાં જાઓ છો તો પ્રથમ તો તમને સ્વભાવિકજ પ્રસન્નતા ઉપજે છે. તમે ગમે એવી ઉદાસીનતામાં પડેલા હશો પણ ધડી ભર તો તેને ભુલીજ જશો. તમને આ સ્થાનમાં બેસવાનું સ્વભાવિકજ મન થશે. અને અધિક અધિક એમાં બેસવાનો

योगના અભ્યાસ પાઠો.



॥ મનુષ્યાણાં મહત્ત્વે કશ્ચયતિ સિદ્ધયે
યતતામપિ સિદ્ધાનાં કશ્ચિન્માં વેતતત્વતઃ ॥

પાઠ ૧૦ માં ૧૦૦ શ્લોકોના પાઠના માર્ગે પ્રારંભ કરી
પ્રથમ શ્લોકે ૧૦૦ શ્લોકોના પાઠના માર્ગે પ્રારંભ કરી
અંતે ૧૦૦ શ્લોકોના પાઠના માર્ગે પ્રારંભ કરી
અથવા ૧૦૦ શ્લોકોના પાઠના માર્ગે પ્રારંભ કરી

અથવા ૧૦૦ શ્લોકોના પાઠના માર્ગે પ્રારંભ કરી

વખત મળે તો સાઈ એમ તમને લાગશે. તમે ગમે તેવા નાસ્તિક મતવાદી હશે પણ તમારી નાસ્તિકતા ઘડી ભર તો ચાલી જશેજ.

પ્રિય અભ્યાસકો આ પ્રમાણે હોવાથી તમને હવે સ્પષ્ટ સમગ્રયુગ તો હશેજ કે વિધિ પૂર્વક પૂજનની આશયકતા છેજ. તમે જે દેવ યા દેવીને ઉપાસ્ય રૂપે માનતા હો તે દેવની વિધિ પૂર્વક પૂજા કરો તેનાથી તમને ઘણાજ લાભ થશે. પણ જોજો બે દિવસ ચાર દિવસ કે મહિનો કર્યા પછી તેનાથી કંટાળશે નહિ. અથવા એમાં નકામો ટાઇમ ખર્ચાદ જાય છે એમ ગણશે નહિ અને તમારા વિધિને ચાલુ રાખશે. આ પ્રમાણે કરવાથીજ તમે ઇષ્તિતાર્થ પામી શકશો. તમે ખરા પુરુષાર્થી થઈ યતન આદરશો. ઉપલક્રીયા નહિ. ભગવદ્ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને કહ્યા પ્રમાણે—

॥ મનુષ્યાણાં સદ્ગુણેષુ કશ્ચિદતતિ સિદ્ધયં

યતતામાપિ સિદ્ધાંનાં કશ્ચિન્માં વેત્તિતત્વત ॥

હજારો મનુષ્યમાંથી એકાદ મનુષ્યજ મારી પ્રાપ્તિને માટે પ્રયાસ કરે છે અને મારે માટે યતન કરનારા સિદ્ધોમાંથી પણ એકાદજ મને સત્ય સ્વરૂપમાં ઓળખે છે. પ્રિય અભ્યાસકો ? મારી ખાતરી છે કે તમે પણ એવા એકાદની ગણતરીમાં આવો તમારા નામને દીપાવશેજ.

વિધિપૂર્વક પૂજન કરી રહ્યા પછી અને સંધ્યાઆદિથી પરવાર્યા પછી તમારા દેવગ્રહ અથવા સંયમ ગ્રહમાં સ્વસ્થ અને શાંતી ચિન્તે બેસશો. પદ્માશન કરી શરીરને ખરાખર સીધું રાખી બેસશો. આ પ્રમાણે કર્યા પછી તમારા અંતઃકરણના

વિચારમાત્રને કાઠી નાંખો. થોડા વખતને માટે તમે તમારું બાહ્ય સ્મરણ તદ્દન છુટી નાંખો. આ કામ ઉપરથી જોતાં તો સરળ લાગે છે પણ અનુભવમાં કઠણ છે કેમકે જ્યારે એવી રીતે વિચારને ભુલવા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે ત્યારે વિચારોના ટાળે ટાળાં માનસ પ્રદેશમાં આવીને ઉભા રહે છે પરંતુ તેથી ગભરાશો નહિ. તમારે તેના ઉપર જરાપણ ધ્યાન આપવાની જરૂર નથી. જો જરા પણ તેના પ્રતિ લક્ષ આપ્યું તો ગારડીની માયાની પેઠે જરૂર તમને તે ફસાવશે અને વિચારો એક પછી બીજો પછી ત્રીજો એમ વારંવાર આવ્યાજ કરશે. એને લીધે તમે ગભરાઇ જશો. કહેવત છે કે ચુડેડના વાંસા સામું જોવું નહિ કેમકે તે જો જોવામાં આવે છે તો મનુષ્ય અવશ્ય ગભરાઇને મરી જાય છે. વિચારોના સંબંધમાં પણ તેમજ છે. જો તેના ઉપર લક્ષ આપના ગયા તો તે તમને ફસાવશે અને એક ડગલું પણ આગળ વધવા દેશે નહિ.

આ સ્થિતિમાંથી મુક્ત થવાનો અને વિચારના પ્રવાહને રોકવાનો સરળ ઉપાય આપણા આર્ય શાસ્ત્રકારો પ્રબોધે છે જ. મનને જ્યારે વિચાર વગરની સ્થિતિમાં રાખવામાં આવે છે ત્યારે તેનામાં વિચાર અનાયાસેજ આવે છે તેથી શરૂઆતના અભ્યાસક્રમે માટે જપાનિનું વિધાન આપવામાં આવ્યું છે. કેમકે જ્યારે જપ વીગેરે કરવામાં આવે છે ત્યારે મન તેમાં જોડાય છે એટલે પછી બીજા વિચાર આવી શકતા નથી અને કદાચ આવે તો જપ ચાલુ હોવાથી જપના અર્થમાં મનને જોડેલું રાખવાથી વિચાર અટકાવી શકાય છે.

સ્વસ્થ અને શાંત બેઠા પછી વિચારને આવતા અટકાવવાની બીજી પણ ક્રિયા છે. અને તેને ત્રાટક એ નામ આપ્યું.

છે. ત્રાટકની ક્રિયા કરી પછી ઉપાસ્ય મૂર્તિને હૃદયમાં જોવાનો અભ્યાસ કરવાથી પણ વિચાર પ્રવાહ અટકાવી શકાય છે. તેમ તેનાથી નેત્રનું સામર્થ્ય વૃદ્ધિને પામી દૂરદર્શન પણ થઇ શકેછે. x

x મહા પુરુષો આ સામર્થ્યને લીધેજ દૂર દેશમાં શું શું બને છે તે પ્રત્યક્ષવત જાણી શકે છે. અને અમુક મનુષ્યના સંબંધમાં શું હકીકત છે તે જાણ તેમને પ્રશ્ન પૂછનાર મનુષ્યને જણાવી શકે છે. રશિયાના જગ વિખ્યાત ફિલસૂફ મહાત્મા ટોલ્સ્ટોય તરફથી ૧૯૧૦ માં ભવિષ્યવાણી પ્રકટ થઈ હતી અને ૧૯૧૩ ના ગ્લોબ માસિકમાં આવી હતી કે મારી માનસ સૃષ્ટિમાં હું યુદ્ધની દેવીને હાથમાં બગતી મમાલ લઇને ઉભેલી જોઉં છું અને આખું જગત તેમાં સંડોવાયલું છે. રશિયાના ઝારના મહેલ ઉપર હું સળગતું બળતું દેખું છું. આવીજ બીજી એક ભવિષ્યવાણી શ્રી શ્રેયઃસાધક અધિકારીવર્ગના મુખ્ય કાર્યવાહક શ્રીમાન વિશ્વવંધ (શ્રીમાન માસ્તર સાહેબ છોટાલાલ જીવનલાલ, મહાકાલના વ્યવસ્થાપક) તરફથી ૧૯૧૧માં પ્રકટ થઇ હતી કે હવે સાત વર્ષ પછી એવો ભયંકર સમય આવશે કે તેમાં લોહીની નદીઓ વહેશે.

આ બંને મહાત્માઓ તરફથી જ્યારે આવી ભવિષ્યવાણી પ્રકટ થઇ ત્યારે કોઇને રાત્રીને પણ ખ્યાલ નહોતો કે જગદ્વ્યાપી મહાન યુદ્ધ ફાટી નીકળશે. તેમ જ રશિયાના ઝારની પાયમાલી થશે પણ એ સર્વ આજે આપણે ખરું પડેલું જોઇએ છીએ. અને આજ પ્રમાણે વાષરલેસ ટેલીગ્રાફ દોરડાં વીના તાર મોકલવાની કળા જે શોધાયેલી છે તે પણ આપણી યૌગિક ક્રિયા ઉપરથીજ છે.

પ્રિય અભ્યાસકો, ત્રાટકે કવી રીતે કરવો એ તમે જાણો છો! તમને હું તેની સરળમાં સરળ યુક્તિ બતાવું. ત્રાટકમાં પ્રથમ એક લક્ષ્યબિંદુની જરૂર પડે છે. તો તે શોધવા જવાની પણ તમારે જરૂર પડે તેમ નથી. નેત્રોના સામર્થ્યને વધારવા તથા ત્રાટકની ક્રિયાને સિદ્ધ કરવા આંખ મિંચ્યા વગર આ મૂર્તિનું ધ્યાન કરો અને ધ્યાનસિદ્ધ થતાં તમારા હૃદયમાં પણ તેને જ જીવો. સર્યાનમાં મૂર્તિની સામે આંખ મિંચ્યા વગર જોવાથી આંખમાં પાણી ભરાઈ આવશે. જ્યારે આમ થાય ત્યારે નેત્રને બંધ કરવાં અને હૃદયમાં તે મૂર્તિને જોવાનો અભ્યાસ કરવો વળી પાછા થેડીવાર રહી મૂર્તિની સામું જોવું. આ પ્રમાણે અનુકૂળતાના પ્રમાણમાં કરતા રહેવું. જેમ જેમ અભ્યાસ વધતો જશે તેમ તેમ વધારે વખત એકી નજરે જોવાનો મહાવરો પડા જશે. અને નેત્રમાં પાણી ભરાઈ આવશે નહિ.

બ્રુમધ્યમાં-જે બ્રહ્મીની વચ્ચે દ્રષ્ટિને સ્થાપી ધ્યાન કરવાથી પણ વિચારના પ્રવાહને અટકાવી શકાય છે. બ્રુમધ્યમાં દ્રષ્ટિનું ધ્યાન બરાબર સ્થિરતાથી રહી શકે તે અર્થે ટાંકણીની અણી વતી જરા બ્રુમધ્યની ચામડીમાં છીદ્ર પાડવાની પણ પદ્ધતિ છે કે જેને લીધે ત્યાં થતી વેદનાને લીધે બરાબર મન રહી શકે. પરંતુ આ પદ્ધતિ કરતાં સામે મૂર્તિ રાખી તેનું ધ્યાન કરવાની પદ્ધતિ સર્યાતના અભ્યાસકોને માટે સારી છે.

આ પ્રમાણે ત્રાટકની ક્રિયાને સિદ્ધ કર્યા પછી થોડો વખત શાંતિની ભાવના કરતા બેસી રહો. તમારા સ્વરૂપનો વિચાર કરો જેમ જેમ તમે તેમાં ઉડા ઉતરતા જશો તેમ

યોગના અભ્યાસ પાઠો



નેત્રાના સામર્થ્યને વધારવા, તથા ત્રાટકતી ક્રિયાને સિદ્ધ કરવા
આંખ મિંચ્યા વગર આ મૂર્તિનું ધ્યાન કરો, અને ધ્યાન સિદ્ધ
થતાં તમારા હૃદયમાં પણ તેનેજ જીવો.

તેમ તમને તેમાં અધિક આનંદ જણાશે. અને આ આનંદ તે પણ ક્ષણિક નહીં પણ જેમ પાતાળ-ફેડેલાફૂવા અખૂટ પાણીથી ભરેલા હોય છે અને તેમાંથી ગમે તેટલું પાણી કાઢવામાં આવે છે છતાં ખૂટતું નથી તેમ તમારો આનંદ પણ સ્થાય અને અખૂટજ રહેશે.

પ્રિય અભ્યાસકો, સાધનનો આટલોજ પ્રથમ ક્રમ તમારે માટે બસ છે.!

પાઠ ૧૦ મો.

સાધનનો દ્વિતીયક્રમ.

=====

ગયા પાઠમાં દર્શાવેલા ક્રમને પ્રિય અભ્યાસકો, તમે સર્વે

=====

ત્રેમ પૂર્વક સાધતા હશો જ. નિત્ય નિયમ તરીકે તેને જેમ જેમ સાધતા જશો તેમ તેમ તમને ઉંડુ રહસ્ય સમજતું જશે. ઝગઝગાટ પ્રકાશ મારતા દીપકવાળા ઓરડામાં પડેલી જેમ સર્વ વસ્તુઓ જોઈ શકાય છે તેમ તેમ તેમે એ ક્રિયાને સાધશે તો તમારામાં પણ ચૈતન્યની કળા અધિક અધિક પ્રકાશને પામી તમા । જીવનદીપને ઝળહળાવશે.

સુખ એ મનુષ્ય માત્રની તો શું પણ પ્રાણી માત્રની ઇચ્છાનો વિષય છે. અને તેની પ્રાપ્તિને માટે નાન વિવિધ પ્રયત્નો થઈ રહેલા આપણને જણાય છે પરંતુ તે ઉપર પાન આપીને જોતાં એ પ્રયત્નો યથાર્થ :ફળદાયી થતા હોય અનુ

માનવાને કાંઈક અંશે શંકા પડે છે કેમકે મનુષ્ય સમુદાય તરફ જોતાં તેઓ કાંઈને કાંઈ દુઃખથી પીડાતાજ હોય છે.

આ દુઃખથી છૂટવાનો અને સાચા સુખને પ્રાપ્ત કરવાનો મનુષ્ય માત્રને અધિકાર છે. સુખ એ તો તેમનો જન્મસિદ્ધ હક છે તે હક તેમની પાસેથી કાંઈ ખુંચવી લેવું નથી તેમ લેવા પ્રયત્ન કરે તો ખુંચવી લેવાતો પણ નથી. પણ હાથે કરીને જ મનુષ્ય પોતે એ હકને ગુમાવે છે અને હું દુઃખી છું એવી ખુમો યોગરદમ પાડ્યા કરે છે. પરિણામ એ આવે છે કે ઘાત પ્રત્યાઘાતના નિયમ અનુસાર તે દુઃખને જ પામે છે. એક ભીંતને આપણે જોરથી મુકી મારીએ તો તે આપણને જ વાગશે. આ જ પ્રમાણે કોઈ ધુમટવાળી જગ્યામાં જઈ આપણે બોલીશું તો આપણુ ધ્વનિના જેવો જ બીજો પ્રતિધ્વનિ સંભળાશે વાવે તેવું લણે એ સૃષ્ટિનો નિયમ જ છે. માટે સુખને પ્રાપ્ત કરવું હોય દુઃખથી ત્રાસ્યા હો, અને તેનાથી મુક્ત થવા માંગતા હો, તો આજથી જ તમારા દુઃખોનું જેના તેના આગળ કથન કરી તેના આંદોલનો પ્રમળ કરશો નહિ.

સાચા સુખને પ્રાપ્ત કરવાના જે કાંઈ ઉપાયો છે તે અલ્પમાં તમને કહેવા આ પાઠમાં ધારણા રાખી છે. પ્રસન્નચિત્તે મનન કરી તેને અનુભવમાં ઉતારશો તો તમે તમારો ઇચ્છિતાર્થ સંહજમાં પ્રાપ્ત કરી શકશો.

શ્રદ્ધાવાન લભતે જ્ઞાનં આ વાક્ય અનુસાર એમ તો તમે તમારામાં શ્રદ્ધાના ગુણને વધારો કેમકે—

૫૬ (જીને આપકુ જોયા નહિ એ લય.)

“અદ્વા સકલ સુખ મૂળ છે, અદ્વા વિના બધુ ધૂળ છે.
 આરોગ્ય અદ્વાથી ફળે, ઉધોગ અદ્વાથી ફળે,
 અદ્વાથી જન ધન પણ રળે, અદ્વા ન ત્યાં દુઃખ શળ છે; અદ્વા-૦
 અદ્વાથી ઉત્તતિની ગતિ, અતિ વેગથી વધતી જતી,
 ઉત્તતિ તત્ક્ષણ અટકતી, અદ્વાનું જ્યાં વર્તુલ છે; અદ્વા-૦
 જે જે જણાતું ઉંચું અહિં, અદ્વાથી તે પ્રકટયું સહી,
 અદ્વાથી દુર્લભ નહિ કંઈ, લવ સિંધુમાં એ પૂલ છે; અદ્વા-૦
 જે જે અસાધ્ય ખીળ ગણે. અદ્વા સુસાધ્યજ તે લણે.
 કશું અશક્ય ન અદ્વા શુણે, અધ્ધાનું વીર્ય અતુલ છે, અધ્ધા-૦
 અદ્વાથી હિમગિરિ, ઉખડતો, વિષ્ણુ પક્ષ જન નભ ઉડતો.
 શીતળ થઈ અગ્નિ જતો. અદ્વાજ સિદ્ધિ અમૂલ્ય છે; અદ્વા-૦
 અદ્વા પ્રકટતાં આવતાં, જન વિષે સદ્ગુણો બધા,
 અંતર તણી અદ્વા જતાં, ઇન્દ્રિયો મન પ્રતિકૂલ છે. અદ્વા-૦
 અદ્વાથી દશ દિશ અભય હો અદ્વાથી જ્યાં ત્યાં વિજય છે.
 અદ્વા ન ત્યાં નિત્ય અજય છે. સંકટ સદોદિત વિપુલ છે; અદ્વા-૦
 અદ્વાતણી નિકૃષ્ટતા કંઈ જનો બુદ્ધિથી માનત,
 જાણે અનુકૂલ પણ થતાં, અદ્વા નિકટ મતિ કુલ છે; અદ્વા-૦
 અદ્વા ધરી તેને નથી, કરવનું કંઈ મથ મથો,
 કાંજે ત્રિભુવનના પતિ, તેને સદા અનુકૂલ છે; અદ્વા-૦

આ પદ્યને એકાગ્રતા પૂર્વક રોજ આશો, તેમ તમારા
 સંબંધમાં આવે તેને સંભળાવશો તો અધ્ધાના ઉંચા અણુને

તમારામાં પ્રકટ કરવાનું અને અન્યને પ્રકટ કરાવવાનું સરળ થઇ જશે. +

આત્મશ્રદ્ધાના ગુણે કરી કેટલા મનુષ્યોએ મહાન કાર્યો કર્યાં છે તેની ટુંક નોંધ લઇએ તો આશા છે કે તે અસ્થાને તો નહિજ ગણાય.

પૂર્વકાળમાં થઈ ગએલા દ્રુવના દ્રષ્ટાંતને વિચારો. ઓરમાન માતાના અપમાનથી પાંચ વર્ષની નાની વયમાં પરમેશ્વરની પ્રાપ્તિ માટે ચાલી નીકળવામાં તેની પાપે શું હતું! કંઈજ નહિ. નહોતું કંઈ સાધન પ્રાપ્ત કે નહોતો કોઈ ગુરુ. છતાં આત્મશ્રદ્ધાના બળથી હું પરમેશ્વરને મેળવી શકીશ જ. એવી ભાવનાથી તેણે આગળ વધવા માંડ્યું તેનાથી જ માસમાંજ ભગવાનને મેળવ્યાનું પરિણામ સર્વને જાણીતું છે. ઓળું દ્રષ્ટાંત નામદેવનું છે. તેની પણ ધણીજ નાની વય હતી. પોતાના પિતા રોજ શાળાગ્રામ. વિખુની પૂજા કરે તે સધળું નામદેવ ધ્યાનઃ પૂર્વક જોતો અને પછી તે પણ પૂજા કરતો

+

શ્રદ્ધા શક્તિ:

શ્રદ્ધા ભગસ્ય મૂર્ધનિ વચસા

વેદયામસિ

શ્રદ્ધાયામ્નિ: સમિદયતે

શ્રદ્ધયા હૂયતે હવિ:

શ્રદ્ધાં ભગસ્ય મૂર્ધનિ

વચસા વેદયામસિ

આ આદિ વેદવચનો પણ શ્રદ્ધાની ઉત્કૃષ્ટતા સિદ્ધ કરે છે.

હતો. એક દિવસ નામદેવના બાપને કાંઈ કારણસર બહાર જવું થયું તેથી તેણે નામદેવને સાલોગ્રામની પૂજા કરીને તેમને નૈવેદ્ય ધરાવીને પછી જન્મવાનું કહ્યું. પિતાના ગયા પછી નામદેવે બીજો દિવસે વિઠોબા (સાલોગ્રામ-વિષ્ણુ)ની પ્રેમપૂર્વક પૂજા કરી અને નૈવેદ્યમાં તેમને દૂધ ધરાવ્યું. થોડી-વાર સુધી વીઠોબાની આગળ દૂધનો પ્યાલો મૂકી આંખ મીંચી વીઠોબા હમણાં દૂધ પી જશે એમ ધારી બેસી રહ્યો પણ દૂધ તો એમને એમ રહ્યું. નામદેવે જાણ્યું કે મારા પિતા ઘેર નથી તેથી મારા હાથનું દૂધ વીઠોબા આજે પીતા નથી. તેણે પ્રાર્થના કરવા માંડી પણ વીઠોબા સાંભળે શાના! જેમ જેમ વખત લાગે તેમ તેમ નામદેવની અધિરતા વધતી જાય. તેની માતાએ આવીને કહ્યું કે ભાઈ! દેવ તો ભાવના બૂખ્યા હોય તે તો કાંઈ દૂધ પીએ. અજ્ઞાન નામદેવને આ વાત રૂચીકર થઈ નહિ તેણે તો વિચાર્યું કે દેવ દૂધ કેમ ન પીએ. હું એમને આટલા આટલા કાલાવાલા કંઈ છું છતાં તે નથી પીતા. અરે રે! વીઠોબાને એવો તે શું વાંધો પડ્યો હશે કે માંદું દૂધ નથી પીતા. હું પણ તારે જ ખરો કે મારા પ્રભુને દૂધ પાઉં. વિઠોબા દૂધ પીશે જ એવી બાળક નામદેવની દૃઢ આત્મ-શ્રદ્ધા આગળ ગમે એવા વિઠોબાની હઠ ચાલે ખરી કે! નામદેવે છરી હાથમાં લઈ પોતાનો પ્રાણ અર્પણ કરવાની તૈયારી કરતાં જ વીઠોબા પ્રકટ થયા અને દૂધ પી લીધું. અહા! શું નામદેવની અચલ શ્રદ્ધા!

ત્રીજું દષ્ટાંત ઉપમન્યુનું છે. ઉપમન્યુ એક દરિદ્ર બ્રાહ્મણ કુટુંબનો છોકરો હતો. પાડોશીના અન્ય છોકરાઓને જ્યારે તેની

માતાઓ દૂધ લાવીને પાતી હતી ત્યારે ઉપમન્યુ ધણી હઠ કરતો અને દૂધ માટે કજીઓ કરતો હતો. તેની માતા દરિદ્ર અવસ્થાને લઈ દૂધ આણી શકતી નહોતી; તેણે ઉપમન્યુને કહ્યું લાઈ તારે દૂધ પીવું હોય તો સર્વ શક્તિમાન ભગવાનની પાસે માંગ એ તને દૂધ આપી શકશે. માના વચનથી ઉપમન્યુએ આતુર હૃદયે શ્રદ્ધાપૂર્વક ભગવાનની પ્રાર્થના કરી અને પરિણામમાં તેને માટે ભગવાને ક્ષીર સમુદ્ર (દૂધનો સમુદ્ર) ઉત્પન્ન કર્યો.

આ સઘળા દ્રષ્ટાંતો પૂર્વકાળના છે. તો હવે વર્તમાન કાળના પણ કેટલાંક દ્રષ્ટાંતો આપીએ. કે જેનાથી આત્મશ્રદ્ધાનો ગુણ અધિક જાગૃત કરવામાં આપણને તે વિશેષ ઉપયોગી થઈ પડે.

ઔરંગઝેબ જેવા પ્રતાપી મહાન મોગલ રાજાને શિવાજી હંકારી રહ્યો હતો એમ ઇતિહાસ પ્રતિ જોતાં જણાય છે. ઔરંગઝેબને ઘણા સાધનો પ્રાપ્ત હતાં પાસે પૈસો હતો, લશ્કર હતું તેમ તે કાળમાં લગભગ ઘણે ખર્ચે ઠેકાણે તેનું સાર્વભૌમપણું પણ હતું આટલું છતાં શિવાજીના ત્રાસથી તે કંટાળ્યો હતો. શિવાજીમાં દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા હતી. હું મોગલ સહેનશાહતને મહાત કરીશ. એવું ને માનતો હતો અને તેના પરિણામમાં ઔરંગઝેબને તેના ત્રાસથી થરથર ધ્રુજવું પડતું હતું.

ફ્રાન્સની વીર નારી જોન આર્ક આર્કનું અરિત્ર વિચારો. પોતે એક સાધારણ ખેડૂતની છોકરી હતી. યુદ્ધકળાનું જ્ઞાન તેને કંઈ પણ મળ્યું ન હતું છતાં આત્મશ્રદ્ધાથી તે બહાર આવી પોતાના દેશને ખાતર લશ્કરનું આધિપત્ય સ્વીકાર્યું અને ઠાઠ ન જાણી શકે તેવી કળાથી તે જ્યાં જાય ત્યાં વિજય સંપાદન

કરતી. તેના હૃદ આત્મશ્રદ્ધાસુક્ત ચહેરાના દર્શનથી જ ક્રાન્તિના સૈનિકામાં નવું જીવન રેડાતું અને શૌર્ય પ્રકટી નીકળતું હતું.

જેને બરાબર બોલતાં પણ નહોતું આવડતું અને જેના ઉચ્ચાર પણ અસ્ખલિત થતા હતા તે ગ્રીસના મહાનવક્તા ડીમોસ્થીનીસને જુઓ. સભામાં બાપણ કરવા ઉભા થતાં તેના ચરણો ધ્રુજતા હતા ઉચ્ચાર થઇ શકતા નહોતા. આટલું છતાં પણ તેણે હીમ્મત છોડી નહિ. હું મહાનવક્તા થઇ શકીશ જ એ પ્રકારની હૃદયશ્રદ્ધાનો દીપક તેના અંતરમાં ઝગારા મારતો હતો. અને આખરે તે મહાન વક્તા થયો જ.

જંગલમાં જઇ ઘેટાં ચારનાર એક ક્ષુદ્ર ભરવાડ સેકસ્ટસ પોપ થશે એવું તે કાળમાં ભાગ્યે જ કોઇએ માન્યું હશે. પણ હું પોપની પદ્ધતિ પ્રાપ્ત કરી શકીશ જ એવું સેકસ્ટસે આત્મશ્રદ્ધાથી માન્યું. અને તે અનુસાર પોતાનું વર્તન રાખ્યું આખરે તે પોપ થયો જ.

મેરી એન્ડર્સન નામની ચિકાગોની એક નાટ્યકારે કરણુ-રસ ભજવવાના પાત્રનું કામ હાથ ઉપર લીધું. રંગભૂમી ઉપરના તેના પ્રથમના નાટક વખતે ફક્ત ૧૦૦ પ્રેક્ષકો જેવા આવ્યા હતા. તેઓને તેનું કામ પસંદ ન પડ્યું. બહાર તેની ટીકા થવા લાગી વર્તમાન પત્રકારોએ પણ તેના કામને વખોડી કાઢ્યું. આટલું આટલું થયાં છતાં પણ તેણે પોતાની આત્મશ્રદ્ધા છોડી નહિ. કરણુરસ ભજવવામાં હું સર્વોપરી થઇશ જ એ આત્મશ્રદ્ધાએ તેણે પોતાનું કામ આગળ ચાલુ રાખ્યું અને આજે કરણુરસ ભજવવાના સર્વોત્તમ પાત્ર તરીકે મેરી એન્ડર્સનનું નામ પ્રથમપદે બોલાય છે.

આજ પ્રમાણે હંગરીની એક ગસ્ટર નામની નાટ્યકાર પેતાના આત્મશ્રદ્ધાના ગુણે પ્રેક્ષકોમાં પ્રિય થઈ પડ્યાનું જાણીતું જ છે.

આજ આત્મશ્રદ્ધાના ગુણથી અમેરિકામાં એબ્રાહમ લીંકને પ્રેસીડેન્ટ પદને પ્રાપ્ત કર્યું હતું. નેપોલીયને યુદ્ધમાં જય મેળવ્યો હતો, બુકર ટી વોસીંગટને ગુલામગીરીનો અંત આણ્યો હતો. ગેરબાઈએ આસ્ટ્રીયાને હરાવ્યું હતું, સ્કોટલેન્ડના અનાથાલયમાં રહેતા એક છોકરાએ લોડ મેયરનું પદ પ્રાપ્ત કર્યું હતું. અને ગરીબ અવસ્થાનો વિદ્યાર્થી ચીનનો વજીર થયો હતો.

આવાંને આવાં ખીજાં સેંકડો ઉદાહરણ આ સ્થળે આપી શકાય એમ છે. પણ હવે વધારેની જરૂર નથી. સદ્વિવેકી વાંચકોની ખાત્રો થઈ હશે કે આત્મશ્રદ્ધાથી મનુષ્ય જે ધારે તે કરવા શક્તિમાન થાય છે. સાચા સુખને પ્રાપ્ત કરવા, આવી પડેલાં દુઃખોને ટાળવા, અને સાધનક્રમમાં આગળ વધવા તમારામાં શ્રદ્ધાના ગુણને અધિક અધિક કેળવો, અને નિશ્ચય-પૂર્વક માનજો કે વિજય તમને પ્રાપ્ત જ છે.

આ સ્થળે એટલું પણ લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે કે આ શ્રદ્ધા તે હૃદયની ઉંડાણ ભાગની હોવી જોઈએ. બહારની શ્રદ્ધા દેખાદેખીની શ્રદ્ધા કાંઈજ ફળને પ્રકટાવી શકતી નથી. સમુદ્રના છાછરાં પાણીમાંથી કાંઈ મોતી ભરેલી સીપો મળી શકતી નથી તે લેવાને તો ઉંડાણમાં જઈ કુત્રકી મારી તળીએથી મોતી પ્રાપ્ત કરવાં જોઈએ. શ્રદ્ધાના સંબંધમાં પણ તેમ જ છે. અંતરની સાચી શ્રદ્ધા જ ફળદાયી હોય છે.

હાલ આપણે શું જોઈએ છીએ. શ્રદ્ધાનું ધણાંએ માણસ સેવન કરે છે. સવારના અથવા સાંજના દેવમંદિરોમાં જાઓ.

ત્યાં તમને શું જણાય છે. હજારો સ્ત્રી પુરુષો દર્શનાર્થે આવે છે. રખેને દર્શન બંધ થઈ જશે એમ માની જે જે કરતાં દોડે છે. દેવના દર્શન કરે છે અને પાછા વળે છે. અહા! તેમની કેટલી બધી શ્રદ્ધા હોય છે. તેમના હૃદયનો ભાવ કેવો સરસ હોય છે. કપાળોમાં કેવા મઝાનાં છાપા કે તીલક કરાવ્યાં હોય છે. ઉપર ઉપરથી જોતાં તો તેઓ એવા સાચા ભક્ત જણાય છે કે ભલભલા પણ તેનાથી અંજાઈ જાય છે. પરંતુ ધીરા પડો. જરા તેમના કામનું નિરીક્ષણ કરો. તેઓ દેવમંદિરમાં જવા અને રખેને દર્શન બંધ થઈ જશે એમ ધારી કેટલી દોડા દોડી કરે છે. જે દેવમંદિરમાં આવી શાંત થવાનું છે. શાંતિના ગુણને વધારવાનો છે ત્યાંજ કેટલી ગરબડ અને ધક્કામૂકી જોવામાં આવે છે. હું જલદી દર્શન કરું તો બીજો ધારે કે હું જલદી દર્શન કરું એમ એક બીજા ઉપર કેટલી પડા પડી થાય છે. કહેતાં અફસોસ થાય છે કે આવી પડાપડીમાં સ્ત્રીઓ પણ ભાગ લે છે. બધા પુરુષો કાંઈ એક સરખી પ્રકૃતિના હોતા નથી તેથી મર્યાદાનો ભંગ થાય છે અને કેટલીક વખત આપણે એમ પણ સાંભળીએ છીએ કે અમુક સ્ત્રીની દર્શન કરવા જતાં બંગડી ગઈ કે કંઠી ગઈ.

આટલી આટલી મહેનત વેડીને પણ દર્શનનો લાભ લેનાર ભાવિકભક્તને કોઈ મનુષ્ય અંતરની શ્રદ્ધાવાળો માને તો ભલે પણ તેવા જ ભાવિકજનોને પૂછવામાં આવે કે દર્શન કરી આવ્યા પછી તમારામાં રહેલી આત્મશ્રદ્ધાને તમે કેટલી વધારી. જો તે વિચારવાન હશે તો એનો જવાબ દેતાં તે અવશ્ય ગુંચવાશે. પાછળથી આવતા ધક્કાના પરિણામે આવા ભાવિકભક્તોએ

અદ્વા ખોઈ દઈ તામસી પ્રકૃતિ ધારણુ કરી રૂદ્રસ્વરૂપે. બન્યાના કુટલાએ હાખલા બન્યા છે અને બને છે. આવા બાવિકબકતો- માથી કુટલાક તો દર્શને ન જમ્યે તો નારિતક કહેવાઈશું એવા ભયથી પણ આવતા હોય છે. અને આ સર્વ ઉપરથી એક જ સાર નીકળે છે કે અદ્વાયુક્ત બાવથી દર્શન કરનાર, અને દેવના દર્શનથી સાંતિને પ્રાપ્ત કરનાર તો કાઈ કાઈ વિરલ જ હોય છે.

તમારામાં અદ્વાના ગુણને જે કળવવાનું કહેવામાં આવ્યું છે તે અંતરની અદ્વા કળવવા માટે છે તમે તે કળવશો એકલે સુખના તમે અધિકારી થશો.

પ્રિય અભ્યાસકો, અદ્વાયુક્ત અંતઃકરણવાળા થઈ નીચેની ક્રિયાને અનુભવમાં મૂકશો. જેનાથી તમારો અભ્યાસ તમે ધણો જ આગળ વધારી શકશો.

સવારના અથવા સાંજે નદી તટે અથવા ગામ બહાર નિરૂપાધિક સ્થાનમાં થાડીવાર પ્રકૃતિ સૌન્દર્ય જોતાં જોસી અંતરના સઘળા વિચારો છોડી શાંત થાઓ. કુદરતની રચના નિહાળો. નદીના ખળ ખળ વહેતા પાણી તરફ જુઓ. લીલાં હરીયાળાં વૃક્ષોને અવલોકો. તમને કાંઈ નવું નવું જ જણાશે. પ્રજુની સૃષ્ટિની રચના જ એવી છે કે તેના સંબંધમાં જેમ જેમ જોવામાં આવે છે તેમ તેમ નવું નવું રહસ્ય જ જણાય છે હજારો શીલસુકો, તત્ત્વવિચારકો, વિદ્વાનો તેનાથી સર્વને આશ્ચર્યચકિત કરી નાંખે તેવા યોગને પામ્યા છે. વિશ્વવિદ્યાલયની મોટી મોટી પાઠશાળા કહેલેજે અને છાત્રોમાં જે યોગ નથી મળી શકતું તે યોગ કુદરતની

યોગના અભ્યાસ પાઠો.



પ્રકૃતિ સૌન્દર્ય.

નદી તટે અથવા ગામ બહાર નિરપાધિક સ્થાનમાં થોડીવાર પ્રકૃતિ સૌન્દર્ય જોતાં બેસી અંતરના સઘળા વિચારો છોડી શાંત થાઓ.

લક્ષ્મી આર્ટ, લાયખળા, મુંબઈ.

કહો કે પ્રભુની સૃષ્ટિનું શાંત ચિત્તે અવલોકન કરવાથી મળે છે. ઉપર ઉપરથી જોનારને તો તેમાનું કશું જ જણાતું નથી. પણ જેમ જેમ તેમાં ઉંડા ઉત્તરવામાં આવે છે તેમ તેમ નવું જ્ઞાન નવું રહસ્ય આપણને તેનાથી સમજાય છે.

કુદરતનું નિરિક્ષણ કરતાં ધીમે ધીમે તમારી વૃત્તિ તમારા પોતાના તરફ વળશે. આ સ્થિતિમાં તમે ફક્ત શાંતિના જ વિચારો કરજો. બહારના વિચાર, બહારના શોક, સંતાપ, ક્લેશ, બય, ઉદ્વેગ, સર્વને બૂલી જશે. તેનું અત્યારે કામ નથી. તમારે તો ફક્ત શાંતિનું જ કામ છે

આ શાંતિની ભાવના અધિક દૃઢ રહેવાને માટે કલ્પના કરો કે તમારી આભુખાભુ શાંતિ રૂપી સમુદ્ર વ્યાપી રહ્યો છે અને જ્યાં દ્રષ્ટિ નાંખો ત્યાં શાંતિજળ રૂપી લહેરો આવે છે. મોટાં મોટાં મોઝાં પણ શાંતિના જ છે. આ સમુદ્રની વચ્ચે તમે બેસા છો. સમુદ્રના મધ્યમાં જઈ જોવાથી જેમ ચારે બાજુ જળ-વિના બીજું કંઈ દેખાતું જ નથી તેમ તમારી આભુખાભુ પણ શાંતિવિના બીજું કંઈ જ નથી.

આ કલ્પના અથવા ભાવનાને તમારા માનસપટ ઉપર અધિક અધિક સ્થિર કરો. જેમ જેમ અભ્યાસ વધતો જશે તેમ તમારો અધિકાર ઉંચો વધશે. તે એટલે સુધી કે અપકાર કરનારપ્રતિ-તમારું સર્વસ્વ બગાડવા તૈયાર થનાર પ્રતિ પણ ઉપકાર કરવાની. તેનું બહું કરવાની ભાગણી જન્મ પામશે. મહાપુરુષોના જીવનને જુઓ તેમાં પણ તમને શું જણાય છે. ખ્રીસ્તી ધર્મના મૂળ સ્થાપક મહાત્મા જીસસ ક્રીષ્ટ તેમના હાથમાં ખીલા ઠોકનાર પ્રતિ પણ પ્રેમને જ વહેવડાવ્યો હતો.

અંતઃકરણની કટલી બધી ઉચ્ચતા-કટલો બધો સમાન ભાવ !
આવા પુરૂષો જગતને વંદનિય થાય એમાં શી નવાઈ ?

શાંતિની ભાવના તમારાથી થાય તેટલી યથાશક્તિ કર્યા
કરશો. ઉપર જણાવ્યું તેવી કલ્પનાનું ચિત્ર માનસ પ્રદેશ ઉપર
રચવાનો અભ્યાસ કરવાથી તમને ધણી સુગમતા થશે. વ્યવહારના
કાર્યમાં જરા પણ અશાંત થવાનો પ્રસંગ આવે તો ક્રોધને
સમાવા હરિ ઐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ મોટેથી ઉચ્ચાર કરજો.
શાંતિ સ્તોત્રનું પઠન* પણ આ વખતે ધણું ઉપયોગનું થઈ પડે
છે. નીચેના પદ્યને પણ ભાવપૂર્વક ગાવાથી લાભ થાય છે. .

૫૬.

હરિ ઐ શાંતિ,

શાંતિ - શાંતિ.

હરિ-૦

* ॥ શૌઃ શાન્તિરન્તરિક્ષ * શાન્તિઃ
પૃથિવિ શાન્તિરાપઃ શ્વાન્તિ
રોષધયઃ શાન્તિર્વનસ્પતયઃ
શાન્તિર્વિશ્વેદેવાઃ શાન્તિર્બ્રહ્મ
શાન્તિઃ સર્વ * શાન્તિ શાન્તિ
રેવ શાન્તિઃ સામા શાન્તિ રેધિ ॥

શાંતિ સ્તોત્રનો આ એક છેવટનો ભાગ છે. તેનો ભાવાર્થ
એવો છે કે અંતરિક્ષ-સ્વર્ગમાં શાંતિ છે. પૃથ્વીમાં શાંતિ છે.
ઔષધિમાં શાંતિ છે. વનસ્પતિમાં શાંતિ છે. શાંતિરૂપ વિશ્વદેવ
છે. શાંતિરૂપ બ્રહ્મ છે અને એ પ્રમાણે સર્વત્ર સર્વ પદાર્થોમાં
શાંતિ શાંતિ અને શાંતિજ વ્યાપેલી છે.

વિશ્વમાં છે પરમ શાંતિ,
જેતો ન ક્યાંહિ છે અશાંતિ,
શાંતિનું વ્યાપ્તું મહારાજ્ય;

શાંતિ ઐ બ્રહ્મ શાંતિ; હરિ-૦

જળમાંહિ ડુબકી મારતાં, જળ વિણ ના નજરે પડે,
તેમ શાંતિ વિણ આ વિશ્વમાં, કાંઈ અન્ય ના દ્રષ્ટિ ચ્હડે.
દશદિશમાં શાંતિ દુદ્દુલિ આજ જેતો ગડગડે,
મુજ ધાપ્સતાર્થો સિદ્ધ આ કરે, સહજમાં શાંતિ વડે;
શાંતિ ઐ બ્રહ્મ શાંતિ.

આ પદના આંદોલનથી તમારી આબુખાબુ શાંતિનું
વાતાવરણુ ઝામશે. યોગરદમથી શાંતિના મોજાં હવામાંથી
તમારા પ્રતિ ખેંચાઈ આવે છે એવું ધારો. તમારી આ ધારવા
રૂપ કલ્પના ઉપર ઉપરની નહિ પણ હૃદયના ઉંડાણની દોરી
જોઈએ તે ખાસ લક્ષ્યમાં રાખજો. મોતી પણ સમુદ્રના ઉંડા
તલમાંથીજ મળે છે.

શાંતિની ભાવના કરતાં કરતાં તેમાં તન્મય થઈ જાઓ.
ખરું સુખ તેમાંજ રહેલું છે. સંસારના દૃષ્ય પદાર્થ તો જાંઝ-
વાના જળની માફક વિષયમાં સુખનું ભાન કરાવે છે રણમાં
જાંઝવાના જળની મિથ્યા પ્રતિતીએ કંઈ કેટલાએ પ્રાણુ લાગ
ક્યાં છે તેમ વિષયના સંબંધમાં પણ છે. શાસ્ત્રકારો તેમ
તત્ત્વવિદ્ પુરૂષોએ પણ આજ કારણથી—

ધર દદ દૃષ્યે વિરાગરે, પ્રભુ પદને નિરખવા,
તેમજ

ઉપરતિના સુખની ખલિહારી,
પામર વિષયી શું સમજે, કેા સમજે અધિકારી.

આ આદિ વચનો દ્વારા દુષ્ટમાં વિરાગ ધરવા અને ઉપરતિના સુખને પ્રાપ્ત કરવા બોધ આપેલો છે.

બધે સંસારને ભોગવો, પણ તેમાં મોહવશ થઈ લુપ્ત થઈ જશો નહિ. કમળ પાણીમાં રહે છે પણ પાણી તેને સ્પર્શ કરી શકતું નથી તેમ તમે સંસારમાં રહો પણ તેમાં ફસી પડતા નહિ. તમારા અંતઃકરણનો અધિકાર ઉચ્ચ રાખશો. અને છાણનો કીડો જેમ છાણમાંજ સુખ માને છે તેમ પામ-રવત બની સંસારના ભોગ્ય પદાર્થોમાંજ સુખને માનતા નહિ. તમારી દ્રષ્ટિને વિશ્વાળ બનાવો. કૂવાના દેડકાની માફક કૂવાં જેટલી જગ્યાનેજ તમારી દુનિયા માનો નહિ. બહાર જુઓ. વિશ્વાળ સમુદ્ર તમારે માટે પડેલો છે. તેના કલ્લોલોમાં મોજ કરો. તમને જ્યાં ત્યાં શાંતિ જ જણાશે.

તમારી ઉદાસીનતાને, તમારી અપ્રસન્નતાને, આ વખતે અજગીજ રાખજો. તમારા નવપક્ષવિત જીવનને ત્રિભુવના આંખરા સરખું શુષ્ક બનાવી દેનાર તે રાક્ષસીજ છે. હજારો મનુષ્ય તેને વશ થયા છે અને તમે પણ તેને વશ થઈને તમારા જીવન માધુર્યને ગુમાવો છો.

શાંત થાઓ પુનઃ પુનઃ શાંત થાઓ. શાંતિની ભાવના કરો એટલે ફરી કોઈ પળ વસત સ્વેદ થવાનો સંભવ આવશે નહિ.

બંધુઓ! તમારે આજ કરવાનું છે. આજ સ્થિતિ તમારે યાતવ્ય, પ્રાપ્તવ્ય, અને કર્તવ્યરૂપ છે.

યોગના અભ્યાસ પાઠો.



શાંત થાઓ. પુનઃ પુનઃ શાંત થાઓ. હૃદયમાં શાંતિની ભાવના કરો. એટલે ફરી કામપણ વખત ખેદ થવાનો સંભવ આવશે નહિ.

લક્ષ્મી આર્ટ, ભાયખળા, મુંબઈ.

પાઠ ૧૧ મો.

અભ્યાસમાર્ગની કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ.

—

પ્રિય અભ્યાસકો, ગયા પાઠે માં દર્શાવેલી વિધિપૂર્વક

—

પૂજનની ક્રિયા અને શાંતિની ભાવના તમારી અનુકૂળતા પ્રમાણે કરજો. પણ નિયમ નિયમ તરીકે તે કરવાનાં કામને ઉંચું મૂકશો નહિ. કર્મમાં પ્રીતિવાળા થજો. અંતઃકરણનું ધૈર્ય ચલિત થવાના પ્રસંગો આવે, શ્રદ્ધા ડગમગે અને સામે મૂર્તિમાન રૂપે નિરાશા આવીને ઉભી રહેલી હોય તો પણ કર્મને ત્યાગશો નહિ, તમારું પ્રારબ્ધ બલે ઉંધું હોય, તમને જ્યાં ત્યાં બલે નિષ્ક્રિયતા મળતી હોય, તમારા ધારેલા પાશા બલે જ્યાં ત્યાં ઉંધા પડતા હોય, તો પણ કર્મને છોડશો નહિ. જરાપણ નિરાશ થયા અને કર્મને જાણ્યું તો નિશ્ચયપૂર્વક જાણજો કે તમારો અધઃપાત સર થઈ ચૂક્યો. બલે આજે તમને તમારી અવનતિ લાગતી હોય, છતાં તમે કર્મને ત્યાગશો નહિ આમ કરવાથી તમારી અવનતિ ઉન્નતિના રૂપમાં ફેરવાઈ જશે. તમારી નિરાશા આશ્વામાં, તમારું દુઃખ સુખમાં અને પ્રારબ્ધને ઘડનાર પણ કર્મ હોવાથી તમારું પ્રતિકૂળ પ્રારબ્ધ પણ અનુકૂળતા રૂપમાં પલટાઈ જશે. અને આ દેહે આ માનવભૂમિમાંજ તમારી શુદ્ધ જીવન-સરિતા મીઠડા જળના પ્રવાહથી ચારે કાંઠે ઉભરાઈ જશે. અને તમે સર્વના આદર્શરૂપ બનશો.

ભગવદ્ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણચંદ્રે અર્જુનને પણ આજે ઉપદેશ આપી છેવટ સુધી કર્મમાં પ્રવૃત્ત રહેવા જણાવ્યું છે.

॥ કર્મણૈવ हि संसिद्धि मास्थिता जनकादय
लोकसंग्रहमेवापि संपश्यन्कर्तुमर्हसि ॥

મ-ગીતા ૩-૨૦

અર્થ-

જનકાદિક જ્ઞાનીઓ કર્મ કરીનેજ મુક્ત થયા હતા અને તારે પણ લોક હિત પ્રતિ દ્રષ્ટિ રાખી કર્મ કરવા તેજ એક ઉચિત છે.

કર્મને કરતાં ફળની આશાનો ત્યાગ કરો. નિષ્કામ કર્મનીજ મહત્તા જ્યાં ત્યાં કથાય છે. ભૂમીમાં પડેલું બીજક ઉગે છે જ તેમ કરેલા કર્મનું ફળ તો મળે છે જ તો પછી તે ક્યારે મળશે એવી તાલાવેલી કરવાથી એ તાલાવેલીને લીધે આપણા કર્મનું બળ ઘટે છે અને ફળ મળતાં વિલંબ થાય છે.

આ સ્થળે એક બીજ બાબત ઉપર અભ્યાસકોનું લક્ષ્ય બેંચવાની જરૂર છે અને તે એ છે કે નિષ્કામ કર્મને કરતાં સાધનો સાધતાં જ્યારે સાધના સિદ્ધ થવાનો વખત આવે છે ત્યારે તે અભ્યાસકને આકાશમાં ઉંચે ઉડવાની, તેમ બીજ સિદ્ધ્યો પ્રાપ્ત થાય છે. પણ તેમાં નહિ લોભાતાં જે પોતાના અભ્યાસને ચાલુ રાખે છે તેજ સ્વરૂપ સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે.

આ એક કસોટીનો સમય છે. આપણા પૂર્વના ઇતિહાસ અને પુરાણોનાં પુસ્તકો જોતાં તેમાં પણ અભ્યાસકને તેના અભ્યાસની સિદ્ધિકાળે અપ્સરઓએ આવી મોહલુબ્ધ કર્યાની વાત આવે છે. કસોટીની રીત બહુ ખારીક છે. બલબલ્લા મુની-

યોગના અભ્યાસ પાઠો.



ન્યારે સાધના સિદ્ધ થવાનો વખત આવે છે ત્યારે તે અભ્યાસ-કર્તા આકાશમાં ઉડી ઉડવાની તેમ બીજી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે પણ તેમાં નહિ લોભાતાં જે પોતાના અભ્યાસને ચાતુ રાખે છે તેજ સ્વરૂપ સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે.

જ્ઞાની આર્ટ, ભાયબળા, મુંબઈ.

વરો પોતાના ધ્યાન અને જ્ઞાન બૂલ્યા છે તેથી આવી સિદ્ધિ પ્રાપ્તિ ધ્યાન ન આપવાની સાવધાનતા રાખવાની જરૂર છે.

સુવર્ણની કસોટી તેને તપાવવાથી થાય છે. સાધનો સિદ્ધ થતાં પહેલાં આવી મળતી સિદ્ધિ એ પણ એક કસોટી રૂપજ છે. ખરા ખોટા ભક્તની તેમાં પરિક્ષા થાય છે. એ માર્ગ બહુજ કપરો છે. બલભલા મુનીવરોએ તેમાં છક્કડ ખાધી છે પણ જગદર્થાએ હેતુ પુરઃસર જ તેની સ્થાપના કરેલી છે. તેમાં જે પારંગત થાય છે. અને જે સિદ્ધિઓથી લોભાતે નથી તેજ અધિકારી મનુષ્ય સ્વરૂપ સાક્ષાત્કાર અને બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો પ્રભુનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે.

આ પ્રમાણે કર્મને કર્યા જાઓ પણ એ કર્મના પરિણામમાં વચમાં આવી મળતી સિદ્ધિઓ જોઈને લોભાશો નહિ. જે લોભાયા તો તમારું ગાડું અહિંજ અટકી ચૂકેલું ચોક્કસ માનજો. વર્ષો પર્યંત કરેલી મહેનત નકામી જશે અને તમે ધાંચીના ધરના બળદની માફક હતા ત્યાંના ત્યાંજ રહેલા અનુભવશો.

આ સ્થળે એક બીજી અગત્યની બાબતનું સવ અભ્યાસક્રમે સ્મરણ આપવામાં આવે છે. કર્મ કરવાં કર્મ કરવાં એવો ઉપદેશ યદાપી પર્યંત આપવામાં આવ્યો છે પણ તે સાથે કર્મના રહસ્યને તથા કર્મના સ્વરૂપને પણ સમજવાની જરૂર છે જે તે સમજવામાં નથી આવતું અને એકલા કર્મ ઉપરજ લક્ષ આપવામાં આવે છે તો તે પ્રસંગે અદિનિત્ય કારણ થઈ પડે છે. દાખલા તરીકે એક ચોર પણ ચોરી કરવારૂપ કર્મજ કરે છે પણ એ કર્મ તેને કેડમાં નાંખવારૂપ નથી

નતું કારણ થઈ પડે છે આ પ્રમાણે હોવાથી કર્મના સ્વરૂપનો વિચાર કરી પછી તેનો આરંભ કરવો કે જેનાથી કદી પણ પસ્તાવો કરવાનો વખત આવતો નથી.

કર્મના રહસ્યને ખરાખર સમજવામાં આવે તો આજે કર્મ કરનાર મનુષ્યમાંજ જે દુઃખ જોવામાં આવે છે તે જોવામાં આવે નહિ. સવાર સાંજ અને બપોર ત્રણ વખત સંધ્યા કરનાર, દેવના દર્શન કર્યા વગર એક ગ્રાસ પણ ન ખાનાર, નિત્ય જપ વિગેરે કરનાર, કર્મનિષ્ઠ મનુષ્યો પણ અંદરથી કાંઈ ને કાંઈ દુઃખી જોવામાં આવે છે તેનું કારણ શું હશે એવો ઘણાના અંતઃકરણમાં વિચાર આવતો હશે. આનું સમાધાન શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણચંદ્ર ભગવાને બહુજ સરળ રીતે અર્જુનને સમજાવ્યું છે જે નીચે પ્રમાણે છે.

યદિત્વદ્રિયાણિ મનસા નિયમ્યારમ્ભતે ઽ જુન ।

કર્મેન્દ્રિયેઃ કર્મ યોગમસક્તઃ સ વિનિષ્પત્યત્ ॥

જે મનથી ઈન્દ્રિયોનું નિયમન કરી આસક્તિ ન રાખતાં કર્મેન્દ્રિય દ્વારા કર્મ યોગનું આચરણ કરે છે તેજ શ્રેષ્ઠ પુરુષ છે.

આપણાથી સહજ સમજી શકાય છે કે આસક્તિ એજ દુઃખનું મૂળ છે. કર્મ કરનાર મનુષ્ય કર્મ કરે છે તો ખરો પણ તેની સાથે આસક્તિ મિશ્રિત થએલી હોય છે. જેને લીધે જેમ એક મણુ દૂધમાં બે ટીપાં ઝેર નાંખવાથી બધુંજ દૂધ વિષમય થઈ જાય છે તેમ કર્મ કરવાં છતાં તેનું ફળ આસક્તિરૂપ દોષને લીધે વ્યર્થ જનું રહે છે. આ પ્રમાણે હોવાથી કર્મને કરો પણ તે સાથે રહેલી મિથ્યા આસક્તિને દૂર કરો.

યોગના અભ્યાસ પાઠો.



મ. પારગધી

જો યોગી સ્થિર ચિત્તથી પ્રભુમાં મનને રાખી ઉપાસના કરે છે
તેનેજ ઇષ્ટ સાક્ષાત્કાર થાય છે.

લક્ષ્મી આર્ટ, લાયખળા, મુંબઈ.

હું આટલા વર્ષથી કર્મ કરું છું છતાં પણ મને અમુક ન મળ્યું એ કર્મ ઉપરની મિથ્યા આસક્તિ છે અને એવીજ આસક્તિ કળદામી ન હોવાથી અભ્યાસકે લજ દેવા યોગ્ય છે.

જે યોગીસ્થિર ચિત્તથી પ્રભુમાં મનને રાખી ઉપાસના કરે છે તેનેજ ઈષ્ટ સાક્ષાત્કાર થાય છે. માટે તમારા ચિત્તની સ્થિરતાને વધારો ચિત્તના ચાંચલ્યને અટકાવવું એ મહા દુસ્તર કામ છે પણ પ્રયત્નથી તે અટકાવી શકાય છે. મનને નિત્ય તત્ત્વવિચારમાં જોડેલું રાખવું પ્રાણાયામ કરવો અને સંયમનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવાથી ચિત્તની સ્થિરતા સરળ રીતે થઈ શકે છે. તમારી આ સાદી ઉપાસના પણ શું કરી શકે છે તે જાણો છો ! તેનું સામર્થ્ય અપરિમીત છે. પ્રભુનું સામર્થ્ય તેમાં સંમિશ્રિત થએલું છે. કલ્પનામાં પણ ન આવે એવાં કાર્યો કરી શકવાને તેનાથી તમે સામર્થ્યવાન થાઓ છો.

મનુષ્યનું પ્રારબ્ધ એ મનુષ્યનાજ હાથમાં છે પરમેશ્વર કે દૈવ જેવી કોઈ અદૃષ્ટ સત્તા તેને ધડતી નથી. પ્રારબ્ધ એ મનુષ્યના કર્મ ઉપરથી રચાય છે. માટે નિરાશ ન થશો. તમારા કર્મની પદ્ધતિ બદલશો તો તમારું પ્રારબ્ધ પણ બદલાઈ જશે. તેને ક્યારે બદલવું એ તમારા હાથમાં છે.

દીપકરૂપ થાઓ. દીપક જેમ અન્યને પ્રકાશ આપે છે તેમ તમે પણ અન્યના પ્રકાશ રૂપ-અન્યના આંદર્શ રૂપ થાઓ પણ તે સાથે એટલું લક્ષમાં રાખશો કે તમે તો એ દીપક કરતાં પણ હજાર ધણાં ચઢીયાતા છો. તમે ચેતન દીપક છો.

સૂર્યની આગળ જેમ હજારો કે લાખો દીપકાનું તેજ ઝાંખું પડી જાય છે તેમ તમારા ચૈતન્ય દીપકે પણ સામાન્ય દીપક કરતાં કાંઈ વધારે કરી બતાવવું જોઈએ. અને તે કેવી રીતે! સામાન્ય દીપક જેમ પ્રકાશને આપે છે તેમ તે કાળાશ-કાજળને પણ ઉત્પન્ન કરે છે. તમારે આવી કાળાશને ઉત્પન્ન કરવાની નથી પણ શુદ્ધ અને શુભ પ્રકાશરૂપે જ ઝળહળવાનું છે. તો જ તમે ચૈતન્ય દીપક ખરેખરા કહેવાશો.

સૂર્યની તરફ પૂંઠ ફેરવીને ચાલવાથી આપણો પડછાયો આપણી આગળને આગળ ચાલ્યા કરે છે. આપણે જ્યાં જઈશું ત્યાં આપણો પડછાયો તો આવશે જ પણ જ્યાં પૂંઠ ફેરવી ચાલવાનું બંધ કર્યું અને સૂર્યની સન્મુખ થયા કે તરત આપણો પડછાયો આપણી પાછળ પડી જવાનો? દુઃખના સંબંધમાં પણ તેમજ છે. જ્યાં સુધી દુઃખથી ગભરાયા અને દુઃખ છે, દુઃખ છે એમ માન્યા કર્યું ત્યાં સુધી તે આપણી સામેજ આવીને ઉભું રહેવાનું પણ જ્યાં હિમ્મત રાખી સુખની બાવના કરી કે તરત જ તે તમારી પાછળ થઈ જશે.

આજે જ એલ. એમ. એન્ડ. એસ ની પરીક્ષા પસાર કરી બે ડોક્ટર મિત્રોએ જુદે જુદે ઠેકાણે દુકાન ઉઘાડી છે. અને બી. એ. એલ. એલ. બી. થએલા બે મિત્રોએ વકીલાતની સરખાત કરી છે. હવે થોડો સમય રહીને તમે તેઓની મુલાકાત લો છે તો એક મિત્રને સાં દરદીઓની ધરાડી માતી પણ નથી અને એક ધરાડીના અભાવે ખાલી ખાટલાઓમાં એકમાંથી બીજામાં અને બીજાથી ત્રીજામાં દવાઓ રેડ્યા કરી પોતાના

દોસ્તદાર બાધ્યાધીને દુકાનમાં બેસાડી જાણે પુષ્કળ ગ્રાહકી હોય એમ દુનિયામાં મનાવાનો ડોળ કરે છે પણ ખરી રીતે તો દુકાનનું બાકું પણ નીકળતું નથી આજ પ્રમાણે એક. એક. બી. થયેલા વકીલ મિત્રોમાં પણ એકની કોર્ટમાં નામના અર્થાત્ વાહ વાહ થઈ ગઈ છે અને એકને કોર્ટ જવા ગાડીના પૈસા પણ ધરના ભોગવવા પડે છે. આ પ્રમાણે થવાનું કારણ શું હશે? કોઈ કહે છે કે એ તો નસીબાધિનવાત છે. પણ નસીબને બનાવ્યું કાણે? કર્મે કે બીજા કોઈએ? અને જ્યારે કર્મેજ બનાવ્યું ત્યારે કર્મ તો બંનેના સરખાં છે. બંને વકીલ અને ડોક્ટરની પરીક્ષામાંથી પાસ તો સાથે જ થયા છે ત્યારે આ પ્રમાણે થવાનું કારણ શું? આ પ્રશ્નથી ઘણા જણ ગુંથાય છે. પણ અધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિએ જોતાં આપણને તે સરળમાં સરળ રીતે સમજાઈ આવે છે. આટલો બધો ફેર પડવાનું કારણ તે મનુષ્યનું સ્વત્વ છે એકે પેતાના એ સ્વત્વની જાણે અજાણે પણ ખીસવણી કરી છે અને બીજો તે કરી શક્યો નથી. પરિણામ દેખીતી રીતે આવું આવ્યું છે

આ સ્વત્વનો પ્રભાવ કેવો છે, તેનો આપણે વિચાર કરીએ. રેલ્વેસ્ટેશનમાં તમે મુસાફરી કરતા હો છો! તમારા ડબ્બામાં પુષ્કળ બીડ હોય છે છતાં સ્ટેશન આવતાં એક આનંદી અને ઉત્સાહની ભૂતિ રૂપ મનુષ્ય તમારા ડબ્બામાં આવીને બેસે છે. તેના મુખ ઉપરના આનંદની છાપના ઓજસને લીધે જ તમને તેને તમે જરા સંકોચાઈને બેસીને પણ જગ્યા કરી આપો છો. હવે આજ સ્થળે બીજો એક વિચારના વમળમાં ગુંથાયલો ચિંતાની ગ્રંથિમાં સપડાયેલો કોઈ ઉદાસિન મનુષ્ય આવે છે

અને તે બીજું સ્ટેશન આવતા સુધી ભલે ડબ્બામાં ઉભો રહે
તો પણ તેને બેસાડવાનું તમને મન થતું નથી જ કદાચ તે
પોતાની જાતે બેસે છે તો જ આ સર્વ સ્વત્વનો પ્રભાવ છે.
મહાપુરુષો હમેંશા તેઓજ પ્રસન્નતાની મૂર્તિરૂપ હોય છે. અને
તેમની દ્રષ્ટિમાં કાંઈ શત્રુ મિત્ર હોતો નથી. આ પ્રસન્નતાને
ધારણ કરા રાખવાનો તે જ્યાં ત્યાં ઉપદેશ આપે છે. કેમકે
પ્રસન્નતાને ધારણ કરવાથી પોતાના સ્વત્વને વધારી શકાય છે.

તમે પ્રસન્નતાની મૂર્તિરૂપ બનો તમારા ચહેરા ઉપર
આનંદના, ઉત્સાહના, પ્રસન્નતાના વિચારો તરતા રાખો. કદી પણ
ઉદાસ થશો નહિ. ઉદાસીનતા તમારે માટે નથી તે કાંઈ બીજાને
માટે છે તમારે માટે તો પ્રસન્નતા છે. કદી પણ નિરાશ થશો
નહિ કે ચિંતાગ્રસ્ત થઈ અન્યને દેખાશો નહિ. ચિંતાગ્રસ્ત
થવું હોય નિરાશ થવું હોય તો તમારા ઘરના ખુણામાં બેઠા
બેઠા થયા કરજો, રડતા છોકરાની માફક કાંઈ તમને જાના રાખવા
અને તમને ઉત્સાહી થવા કહેવા આવે એમ નથી પણ જ્યારે
તેનાથી કંટાળો, તેનાથી દુઃખ પામો ત્યારે જ બહાર આવજો અહીં
તો આનંદને આનંદજ બરેલો છે.



તમારી ભાવના હર હમેંશ શુદ્ધ રાખજો તે સાથે એટલું
લક્ષમાં રાખજો કે તે હૃદયના ઉંડાણથી શુદ્ધ હોવી જોઈએ.
જનસમાજને દેખાડવા ખાતરની શુદ્ધ ભાવના કદાચ તમે રાખતા
હો અને તમારા હૃદયમાં કાંઈ બીજાજ વિચાર ચાલતા હોય
તો તેની જનસમાજને ખબર પડ્યા વિના રહેતીજ નથી. તમે
તેને ગમે તેટલી છુપાવશો પણ વાદળાની મધ્યમાં થતાં વિજળીના

અમકારની માફક તે બહાર દેખાઇ આવશેજ દાખલા તરીકે એક બારો
 ટને રાણીવાસમાં રહી રાણીના મ્હેં જોવાનું મન થયું. પણ રાજના
 અંતપુરમાં પારકા મનુષ્યથી જસાય શી રીતે ! તેણે એક રસ્તો
 કર્યો પોતે રાજ્યસભામાં ગયો. વિવિધ કવિન અને વાર્તાઓ
 કહી રાજના મનને ખુશ કર્યું. રાજએ તેને કાંઈપણ ધનામ
 માંગવા જણાવતા તેણે વિનયપૂર્વક કહ્યું કે નૃપવર ? આપને
 તો આનંદીત ક્યાં પણ હવે રાણી સાહેબને મારા કવિતો
 કહેવાં છે. રાજ બારોટનું કહેવું સાંભળી વિચારમાં પડ્યા કે
 અંત:પુરમાં બીજા માણસનો પ્રવેશ કેમ કરાવાય. પણ તેમનો
 આ વિચાર વધુ વખત ટક્યો નહિ. બારોટે કહ્યું રાજધિરાજ
 મારે મારો એક ખોડ આપને જણાવવી જોઈએ અને તે એજ
 કે હું આંખે આંધળો છું આપની કચેરીમાં પણ મારા મિત્ર
 ના દોરી લાવવાથી આવી શક્યો છું. બારોટ આંધળો છે એમ
 જણવાથી રાજને તેને અંતપુરમાં લઇ જવા કાંઈ હરકત જણાઇ
 નહિ તેઓ અંત:પુરમાં ગયા બારોટે કથાઓ વિગેરે કહી રાણી
 ને ખુશ કરી તેને માંગવાનું કહેતા કહ્યું કે રાજ્યરાણી ! હું
 આંધળો છું, પૈસા ટકા વગેરેની મને કાંઈજ આવશ્યકતા નથી
 તમારા મહેલના એક નાના સરખા ઓરડામાં હું પડ્યો રહું
 અને મને પેટ પૂરતું અન્ન મળે તો બસ છે. અંધ અવસ્થામાં
 નાના છોકરાંઓ તરફથી કાંકરીઓનો માર ખાતાં ખાતાં
 હું છેકજ કંટાળી ગયો છું. એટલે હવે તો હું ઠરી ઠામ બેસ-
 વાની અને આપની સેવા કરવાની ઇચ્છા રાખું છું. બારોટની
 આ માંગણી સ્વીકારવામાં તે આંખે જોઇ શકતો ન હોવાના કારણે
 કાંઈ હરકત આવી નહિ અને તેને ત્યાં જગ્યા મળી.

દિવસો ઉપર દિવસ જવા લાગ્યા. ખારોટ ખરી રીતે દેખતો છતાં આંધળાનો ઢોંગ કરી રહેવા લાગ્યો. તેમ કરવામાં તેનો હેતુ રાજ્ય કુટુંબની સ્ત્રીઓ તથા તેમને મળવા આવતી નગરજનની પ્રતિષ્ઠિત સ્ત્રીઓના સૌન્દર્યને જોવાનો લાભ મળે તેજ હતો. તે ખરી રીતે આંખે અંધ નહિ પણ સૌન્દર્યથી અંધ હતો પણ તેની આ ભાવના ક્યાં સુધી ટકે! એક દિવસ તે શૌચ જવાનો થયો. દાસી પાસે પાણીનો લોટો માંગ્યો. આવા પુરુષોનું કામ કરી કરીને નોકર વર્ગ કંટાળેલાજ હોય છે પણ પોતાના ઉપરીના હુકમને લઘને ન છૂટકે કરે છે. દાસીએ જવાબ આપ્યો લોટો તો અંહી ક્યાંયે નથી. શોધીને લાવું છું ખારોટના પેટમાં પુકળ દુઃખતું હતું તેનાથી આવશ્ય- માંજ બોલી જવાયું આંધળા છે કે શું! લોટો તો તારી સામેજ પડ્યો છે. બસ થઈ ચૂક્યું. ખોટું તે ક્યાં સુધી ટકે? દાસીએ તરતજ રાણીને કહ્યું કે આ સાહેબ, ખારોટ તો આં- ધળો નથી પણ આંધળો હોવાનો ઢોંગ કરે છે. રાજા પણ આવ્યા. અને ખારોટને મુરકેટાટ ખાંધી થોડા ફટકા લગાવી ત્યાંથી કાઢી મૂકાવ્યો.

આજ પ્રમાણે ખોટી ભાવના આખરે પણ જળાયા વગર રહેતીજ નથી.



એકાદ દેવળમાં જઈને અથવા કૂવામાં મોં રાખીને આપણે જે કાંઈ બોલીએ છીએ, તેવા જ પડધા પડે છે. અર્થાત્ આપણે જે બોલ્યા હોઈએ તેવું જ સામું આપણને સંભળાય છે. આ પડધા ઉપરથી આપણે એટલું લક્ષ્યમાં

રાખવાની જરૂર છે કે જેવી આપણી કૃતિ તેવું જ ફળ આપણને પ્રાપ્ત થશે અને આ નિયમને સમજીને પ્રત્યેક વ્યવહાર કરવામાં આવે તો મનુષ્ય ઉન્નાતના શિખર ઉપર ચઢવાને સત્વર ભાગ્યશાળી થઈ શકે.



આ અશાશ્વત સંસારમાં શાશ્વત કાશ્યુ રહ્યું છે! માંત્રાતા જેવા પૃથ્વીને વરનાર મહીપાળ પણ પોતાની સઘળી માલમીલકત ધન દોલત જેમની તેમ રહેવા દઈ ચાલ્યા ગયા છે. શાશ્વત કાષ્ટ જ નથી. અરે! આપણે જેને મ્હારો મ્હારો કહી માનીએ છીએ તે દેહ પણ આપણો રહેવાનો નથી કેમકે તે પણ અશાશ્વત છે તો પછી અન્યની તો વાત જ શી! રેલ્વેટ્રેનમાં મુસાફરી કરતાં એક જ ડબ્બામાં બેઠેલા ઉતાડૂઓ પોત પોતાનું સ્ટેશન આવતાં ઉતરી પડે છે. તેજ પ્રમાણે આ સંસારમાં પણ છે. પૂર્વના તેમ વર્તમાનના વિવિધ સરકાર અનુસાર આપણો સંબંધ એક બીજા સાથે બંધાયેલો છે. જ્યાં સુધી તે ચાલુ રહેવો નિર્માણુ હશે ત્યાં સુધી રહેશે. અવધ પુરી થતાં તે ટુટતાં વાર લાગવાની નથી. જ્યારે આમ છે ત્યારે શા માટે આપણે પરસ્પર બોલી બગાડી વિરોધને પ્રકટાવી એક બીજા સાથે દુસ્મનાઈની આગ વધારવી. ફકીરો અને ઝોલીયાઓ પોકારી પોકારીને કહે છે કે ‘લલાઈ કર લલા હોગા’ એ વચનને લક્ષ ઉપર લો જેના સમાગમમાં આવો તેનું ભલું કરો અને તમારું પણ ભલું થશે. નિશ્ચય પૂર્વક માનજો કે તેમાંજ તમારું કલ્યાણ સમાયલું છે. કાઈ આપણને ગાળ દઈ ગયું તો તેની સામા આપણે પણ ગાળ દેવી એમાં આપણી મહત્તા નથી એનાથી

તો અંતઃકરણનું સામર્થ્ય ઘટે છે એટલુંજ નહિ પણ સહન-
શીલતાની પણ પરીક્ષા થાય છે. જ્યારે તમે તેમાં પાર ઉતરો
છો. અને કોઈમાં પણ શાંતિને રાખી શકો છો ત્યારે સામા-
નુષ્યનેજ કદાચ તત્કાળ તો નહિ પણ આખરે થોડો વખત
રહીને પણ તેનો પસ્તાવો થયા વિના રહેતો નથી અને એજ
તેને માટે બસ છે. અશાશ્વત સંસારમાં શાશ્વત ફક્ત એક
આત્મા છે આત્મા વિના તમારું સંગી કોઈ નથી છતાં પણ
આશ્ચર્ય છે કે મનુષ્યો તેના સ્વરૂપને ન જાણતાં બીજા બીજા
પ્રયત્નો કરે છે. પરિણામમાં તે હવામાં બાથ બીડવા તુલ્ય
નિષ્ફળ થાય છે. માટે આ બાબતનો પૂરેપૂરો વિચાર કરો
કોઈની સાથે પણ ભુંડાશના ટોપલા ન બાંધો જેનું તેનું પણ
બંધું કરો અને શાશ્વત રૂપે રહેલા તમારા આત્માના સ્વરૂપને
જાણવા પ્રયત્ન કરો.



જગતમાં આજે જ્યાં જુઓ ત્યાં દુઃખની, શોકની અને
સંતાપનીજ વાતો થાય છે. એક કહે છે બાઈ માઈ શરીર
બરાબર સાઈ રહેતું નથી. એક કહે છે કે મારી પાસે ધન
નથી. એક કહે છે કે મને સ્ત્રી નથી. એક કહે છે કે મને સ્ત્રી
તો છે પણ તે આસાધિકારિણી નથી અને તે ગાંડી મળી છે. એક
કહે છે કે મને સંતતિનું સુખ નથી. એક કહે છે કે મારું
કારખાનું બરાબર ચાલતું નથી. એક કહે છે કે મારા શેઠ
પગાર વધારતા નથી. એક કહે છે કે હવે વ્યાપારમાં
કસ રહ્યો નથી. એક કહે છે કે હવે નોકરીમાં મજા રહી
નથી. આ પ્રમાણે આજે જ્યાં ત્યાં દુઃખનીજ વાતો થાય છે.

એનાથી નથી તો કાંઈ દુઃખ ટાળવું કે નથી તો સાચું સુખ પ્રાપ્ત થવું. ઉલટું દુઃખની વાત કરવાથી અધ્યાત્મશાસ્ત્રના નિયમે તે વાત કરનારની અને સાંભળનારની આત્મ બાબત દુઃખનું વાતાવરણ રચાય છે. પરિણામમાં અધિક અધિક દુઃખને તેઓ પ્રાપ્ત કરતા જાય છે. માટે જો દુઃખથી મુક્ત થવું હોય તો દુઃખની વાતોને બંધ કરો. ઝળકતા ભવિષ્ય તરફ દ્રષ્ટિ રાખો અને જ્યાં જાઓ ત્યાં સુખના અને શાંતિના વિચારો પ્રકટ કરો. બલે તમે સાત દિવસના અપવાસી હો તો પણ તમારી દીનતા અને દરિદ્રતાનું તમારા મુખ ઉપર દર્શન કરવાનો સહ જ પણ ધરાવો રાખશો નહિ. પ્રાપ્ત દુઃખને હિમ્મતથી ભોગવી તેને ટાળવા પ્રયત્ન કરવો એ જ તમારે માટે ઇષ્ટ છે. તમારું દુઃખ એથી જ ઓછું થશે. કાંઈ દુઃખની વાતો કરવાથી નહિ. દરિદ્રતા જેના ઘરમાં સદા વાસ કરીને રહી હતી એવા સુદામાના ચરિત્રને વાંચો. અન્ન પંચથી ટળવળતાં બાળકોના દુઃખને જોઈ ન શકવાથી આખરે સુદામાની સ્ત્રીએ પાડોસીને લાંથી તાંદુલ લાવીને શ્રી કૃષ્ણ પાસે દરિદ્રતાનું દુઃખ ટાળવા મોકલ્યા તોપણ એ બ્રાહ્મણે કૃષ્ણ ભગવાન પાસે જઈ કાંઈ ચાચના કરી નથી. તેમ દુઃખ કહ્યું નથી. ધરની આટલી બધી પ્રતિકૂલ સ્થિતિ હોવા છતાં ન માગવારૂપ અંતઃકરણનું કેટલું બધું પૈથ ? એટલું જ નહિ પણ જ્યારે કૃષ્ણભગવાનની પાસેથી વિદાય માંગી અને કૃષ્ણે તેમને કાંઈ પણ આપ્યું નહિ છતાં તેઓ ઉદાસ થયા નથી પણ પોતે બોલ્યા છે કે-જે થયું તે સાઈ જ થયું છે. જો મને સંપત્તિ આપી હોત તો તેના અભિમાનથી હું તેમના સ્મરણને બૂઝી જાત પણ હવે તો મારું સક્ષ તેમના પ્રતિ જ રહેશે. આ

દ્રષ્ટાંતથી આપણે એટલો જ સાર લેવાનો છે કે સુદામાએ જેમ પોતાને આટલી બધી પ્રતિકૂળતા હોવા છતાં તેને ગણુકારી નથી અને આખરે ભગવાને તે ન જાણે તેમ તેને આપ્યું છે. તેમ આપણે પણ પ્રતિકૂળતાને ન ગણુકારતા આગળ વધવા યત્ન કરીશું તો આપણે ન સમજી શકીએ તેવી રીતે પરમાત્મ સત્તા આપણને મદદ આપ્યાવિના રહેશે નહિ.



સુખને પ્રાપ્ત કરવા આપણે વાંસળીરૂપ થવું જોઈએ. અને પછી અંતરાત્માના સ્પુરણને ઓળખી ચાલવું જોઈએ. વાંસળી એ ભગવાનને અત્યંત પ્રિય છે. શાથી? તે સર્વાંગે પોલી છે. ભગવાન પોતાના હોઠ ઉપર લઈ તેમાંથી જે સ્વર કાઢવા ઇચ્છે છે તે સ્વર તેમાંથી નીકળે છે. વાંસળી પોતાના અભિમાનથી કાંઈ જ ક્રિયા કરતી નથી. તે તો કૃષ્ણને જ અનુસરે છે. આજ પ્રમાણે વ્યવહારના પ્રત્યેક કાર્યમાં આપણે અંતઃકરણના સ્પુરણને અનુસરી ચાલીએ તો આપણો સદા સર્વદા વિજય છે. પરંતુ અંતઃકરણના સ્પુરણો આપણામાં કેવી રીતે થાય એવી શંકા કરોછો તમારી શંકાને આ સ્થળે સ્થાન મળે એમ નથી. વાંસળીના જેવા થઈએ ત્યારે જ અંતઃકરણના સ્પુરણો થાય છે. વાંસળી પોલી હોતી નથી તેનામાં છીદ્ર હોતાં નથી તો તે પોતાનામાંથી મધુર સ્વરને કદી પણ કાઢી શકતી નથી તેજ પ્રમાણે અંતઃકરણ જ્યાં સુધી રાજસ તામસ સંસ્કારોથી ભરેલું હોય છે ત્યાં સુધી આત્માના સ્પુરણોને સાંભળી શકાતું નથી. કે તે આપણને સ્પુરાવી શકતું નથી. તેથી પ્રથમ અંતઃકરણની નિવિકારતા હોવી જોઈએ. લખેલા કાગળ ઉપર ફરી લખી

શકાતું નથી. ભરેલા પાત્રમાં કાંઈ તેને ખાલવ્યા વગર ભરી શકાતું નથી. તેમ અંતઃકરણ ચોખ્ખું થયા વગર તેમાં આત્મા પોતાના સ્ફુરણો સ્ફુરાવી શકતો નથી. આ પ્રમાણે હોવાથી અંતઃકરણની નિર્મળતા સાધો. તે સાધવાના એક નહિ પણ અનેક ઉપાય છે. શુદ્ધ વિચાર તેમાં મુખ્ય છે. શુદ્ધ વિચારોનું સેવન કરવાથી અને ક્રોધને પણ દુઃખ આપવાના અશુદ્ધ વિચારોને રોકવાથી અંતઃકરણની શુદ્ધિ ધણું અલ્પ સમયમાં થઈ શકે છે.



ભગવાન રામકૃષ્ણ પરમહંસ પોતે એક દષ્ટાંત આપતાં જણાવે છે કે એક માછળ પાસેના શહેરમાં માછલાં વેચવા ગઈ હતી ત્યાંથી પાછા વળતાં મોડું થતાં તેને એક ખગીયામાં આશ્રય લેવો પડ્યો. ખગીયાનો રક્ષક ભલો હોવાથી દયા લાવી તેને ખગીયામાં આવેલા ખંગલાના ઓટલા ઉપર આશ્રય આપ્યો કે જ્યાં નજીકમાં ગુલાબના પુષ્પોની અર્ધવિકસીત કળી પોતાની મંદ મંદ મીઠી સુગંધ પ્રસરાવી રહી હતી. આ સુગંધને લઈ માછળના જીવને ચહેન પડ્યું નહિ. તેનું માથું ભમવા લાગ્યું અને ફેર આવવા લાગ્યા અને તે જ્યારે પોતે જે ટોપલો લઈ માછલા વેચવા ગઈ હતી તેમાં મોં ઘાલી થોડીવાર બેસી રહી ત્યારે તેને ચહેન પડ્યું. કેમકે તેના નિત્યના સહવાસથી સુગંધ તેને દુર્ગંધરૂપ જણાઈ અને દુર્ગંધ સુગંધરૂપ જણાઈ ! આ દષ્ટાંત જનસમાજમાંથી પણ ધણા ખરાને લાગુ પડે છે. સંતોષ, આનંદ, તત્ત્વવિચાર, ઉત્સાહ, શ્રદ્ધા, નિશ્ચયબળ વગેરે શુદ્ધ પુષ્પોરૂપ છે તે સુગંધને પ્રસરાવનાર છે તે છતાં

પણ આજે કેટલાએ મનુષ્યો નિરાશા, દુઃખ, શોક, સંતાપ
 ઇલાદિના દુર્ગંધરૂપ વિચારોનું સેવન કરે છે. આ વિચારો
 ત્યાજ્ય છે. માછણુના માછલાની જેમ દુર્ગંધીને ફેલાવનાર છે.
 છતાં પણ મનુષ્યો તેનું સેવન કરે છે એ આશ્ચર્ય જ છે.



તમારા આત્માનો પ્રભાવ કાંઈ જેવો તેવો નથી. સાતે
 સમુદ્રને ખળખળાવવાને અને દશેદિશાને ગમ્મવવાને તે સામર્થ્ય
 ધરાવે છે. આત્મા એ જ પરમાત્મા છે અને તેથી પહાડની ટેકરી
 ઉપર ચઢીને બોલનાર મનુષ્યનું નીચેનો ટેકરીવાળા સર્વ મનુષ્યો
 સાંભળે છે તેમ આત્માના પ્રભાવની ખીલવણી કરવાના સાધનો
 સાધનાર મનુષ્યનું કહેવું બોલવું સર્વ સાંભળે છે. તે થોડું
 બોલે છે, થોડું કહે છે, પણ તે હૃદયગ્રાહી જ હોય છે. દીપકની
 આગળ પતંગ જેમ આકર્ષાઈને આવે છે તેમ સુખ પણ ગમે
 ત્યાંથી તેના પ્રતિ આકર્ષાઈ આવે છે એટલું જ નહિ પણ
 દીપક આગળ પતંગ જેમ પોતાના પ્રાણને પણ સમર્પી દે છે
 તેમ આખરે તેના પ્રતિ સુખ આકર્ષાઈ આવવાને બદલે તે
 સુખ સ્વરૂપ જ બની રહે છે. શાસ્ત્રો કહે છે કે પરમાત્માનું
 સ્વરૂપ અગમ્ય અને અગોચર છે તેનું વર્ણન કરવા જતાં
 ॥યતોવાચોર્નિવસંતે અપ્રાપ્યમનસા સહ॥ વાણી અને મન
 વિરામ પામી જાય છે. અને જે તેને જાણે છે તે પોતાના
 મુખથી તે આવું છે કે તેવું છે એમ વર્ણન કરી શકતો નથી.
 તે તેમાં જ લિન થઈ જાય છે. રાધિકાજી કૃણ્વી શોધમાં
 નીકળતાં આખરે કૃષ્ણરૂપ થઈ ગયાં હતાં એવી આખ્યાયિકા
 છે તે શું સૂચવે છે ! એજ કે તેમના આત્માનું પ્રયત્ન દળી

જાઈ ફક્ત આત્મા સાથે એક થયું હતું. આનુંજ નામ મુક્તિ છે. મુક્તિને માટે કાંઈ બહાર બઝકવું પડે એમ નથી. પણ આ સરળ પદ્ધતિનો આશ્રય લેવાથી અર્થાત્ આપણા હુંપણાના મમત્વયુક્ત અભિમાનને પરમાત્મામાં વિલાવવાથી તે સહસા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.



એક મનુષ્ય હાથમાં દીવો લઈને ગામ બહાર આવેલા. એક ડૂવા આગળ ઉભો હતો. ત્યાંથી જતાં બીજા મનુષ્યે તેને પૂછ્યું કે ભાઈ દીવો લઈને ડૂવા આગળ શું કરો છો ? તમારું કાંઈ ખોવાયું છે કે શું ! ઉભેલા મનુષ્યે જવાબ આપ્યો કે મારું ખોવાયું તો કાંઈ નથી પણ હું આ દીવો લઈને ડૂવામાં પડું છું. સાંભળનાર મનુષ્ય હસ્યો, અને આ ગાંડો ઉભો છે એમ અનુમાન કરી ખેલ્યો, કે ભાઈ એમ ન કરશો. તમે શા દુઃખે દીવો લઈને ડૂવામાં પડો છો, કાંઈ મગજ ઠેકાણું છે ખરું કે નહિ ? ખેલાએ જવાબ આપ્યો મગજ તો બરાબર ઠેકાણું છે પણ મેં બહુ બહુ વિચારો કરીને આ માર્ગ લીધો છે. મારા વિચારમાં જે કાંઈ દોષ હોય અગર હું ભુલને પાત્ર થતો હોઉં તો મને સમજવશો તો મારા આ નિશ્ચયને હું તરતજ ફેરવી નાંખીશ. લો સાંભળો. લોભ એ દુઃખનું મૂળ છે એવું જાણ્યા છતાં આજે કેટલાએ મનુષ્યો લોભને લીધે એક બીજાના ગળા કાપવા તૈયાર થઈ જાય છે. વધુ ખોરાક શરીરમાં જડતા તથા વ્યાધિને લાવે છે એવું જાણ્યાં છતાં આજે કેટલાએ મનુષ્યો અકાંતરીયાપણે ઉદર ભરી વિવિધ વ્યાધિના ભોગ થઈ પડે છે, પરંતુ સંજ તાજ્ય છે. અને તેનું પરિણામ બચકર

છે એવું જાણ્યા અને સમજ્યા છતાં આજે કેટલાએ મનુષ્ય પોતાનો મનસંયમ ગુમાવે છે. આ સર્વ જાણ્યા છતાં થાય છે. તો તે સાથે સરખાવતાં હું દીવો લઈને ઢૂવામાં પડું તે કાંઈ પણ રીતે અયોગ્ય નથી જ. બોલો તમે મને શું કહો છો. આવનાર મનુષ્ય નિરૂત્તર બની લાંથી ચાલ્યો ગયો.



અંતઃકરણમાં આવતા અનેક વિચારોના સંબંધમાં તેને અટકાવવાનો પ્રયત્ન કરવા જતાં તે દ્વિગુણબળથી આવવા માંડે છે. મસીનગન ચાલુ કર્યા પછી તેમાંથી એક પછી એક ગોળાઓ નીકળ્યાજ નય છે તેમ વિચારોના સંબંધમાં પણ છે. એક કહેવત છે કે ઇશ્વરે જ્યારે પૂર્વે બાવા આદમને અમુક ઝાડના ફળ ખાવાનું ના કહ્યું ત્યારે તેને તેજ ઝાડના ફળ ખાવાનું મન થયું. આ પ્રમાણે વ્યવહારમાં પણ ધણા પ્રસંગોમાં બનતું જોવામાં આવે છે. અમુક વસ્તુ કે જેના ઉપર પ્રથમ તે મનુષ્યનું જરા પણ લક્ષ નહોતું તે ન કરવી એમ કહેતાં તે પ્રતિ તેનું લક્ષ ખેંચાય છે એટલુંજ નહિ પણ તે કરવાનું સ્વભાવિક મન થાય છે. યુસુફે પરમાં આવતી જાહેર બજારોમાં પણ ‘આ ન વાંચશો’ એ હેડીંગની જાહેરાત વાંચવાનું સહિયી પહેલું મન થાય છે. આ સર્વ દોષોનો પરીણામ છે. અમુક વિચાર ન કરશો એમ કહી પ્રથમ તો આપણા મનમાં તેનું દોષાત્મક પાડવામાં આવે છે. અને મનને ભક્તિ યોગ અને જ્ઞાનના પ્રયોગ દ્વારા શુભ સંસ્કારગ્રાહી કરેલું ન હોવાથી મનમાં આવતા વિચારોને અટકાવવા માટે શું કરવું એ એક પ્રશ્ન ઇશ્વર પડે છે. આ પ્રશ્નનો ઉત્તર ઉપેક્ષા છે. અર્થાત્ મનમાં

આવતા વિચારો પ્રતિ ઉપેક્ષા કરવી. તેના પ્રતિ ધ્યાન ન આપવું એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ માર્ગ છે. તેનાથી વિચાર પ્રવાહને સરળ રીતે અટકાવી શકાય છે. જો વિચાર ઉપર ધ્યાન ન આપ્યું અને તમારા લક્ષ્યના વિચારને વળગી રહ્યા તો ખીન્ન વિચારની મગદુર નથી કે તમારી તે પજવણી કરે. તે તમારા સ્વાગતના ભૂખ્યા છે. તેનું જરા પણ સ્વાગત કરશો. અરે તેનાથી પણ અધિક કહું તો તેના સામે જરા દ્રષ્ટિ પણ કરશો તો તેણે તમારા હૃદય મંદિરમાં પોતાના કુટુંબ પરિવાર સાથે અદ્દો ઝમાવ્યોજ માની લેજો. અને પછી એક વખત થાણું ઝમાવીને બેઠેલા એ વિચારના સૈન્યને હાંકી કાઢવાની તમને મુશ્કેલી પડશે. આ બાબતનો શાંત રીતે વિચાર કરો અને પ્રયત્નથીજ તેને સ્વાગત આપતાં અટકો. તે વગર બોલાવ્યા આવે તોએ તેની સામે પણ ન જુઓ. એટલે એની મેળે એ પોબારા મણી જશે.



આ સરળ પદ્ધતિનો આશ્રય લેવાથી કંઈ કેટલા મનુષ્યોના અંતઃકરણમાં આવતા ટોળા બંધ વિચારોના પ્રવાહો અટક્યા છે અને હજી પણ જે તેનો આશ્રય લે છે તે પોતાનામાં આવતા તેને અટકાવી શકે છે. અહા ! ઉપેક્ષા એવી વસ્તુ છે કે તે વ્યવહારમાં આશ્ચર્યકારક પરિણામ લાવી શકી તેને ધારણ કરનારના હિતને સાધે છે. કહ્યા કંકાસં સર્વને તે જમાવે છે. એક સામેથી કેડને બાંધી ગાળોનો વરસાદ વરસાવતો કોષથી બરેલો તમારો શત્રુ દોડી આવતો હોય તેના પ્રતિ તમે ઉપેક્ષાની ઢાંઢા ધારણ કરો અને તેને પ્રત્યુત્તર ન આપો તો તે

એની મેળેજ હડો થઇ જશે. એટલુંજ નહિ પણ તે સાથે તમારી પાસે શાંતિરૂપી ખડગ રાખો. અને તેના પ્રતિ તેનો ઉપયોગ કરો તો તમારી ઉપરની શત્રુવટને તે બૂલી જવા ઉપરાંત પોતાની બૂલને માટે તેને પસ્તાવો પણ થશે. ક્રોધ એ અગ્નિ છે. શાંતિ એ જળ છે. અગ્નિને જળ ખુઝવે છે તેમ ક્રોધને શાંતિ અટકાવે છે જ.



તમારા અંતઃકરણની પવિત્રતા જાળવી રાખો. સાધન માત્રને તે ઉદ્દેશ છે અને તમારે તેને પુરતો લક્ષમાં લેવાની જરૂર છે. અંતઃકરણની પવિત્રતા રાખ્યા વગર તમે જે કાંઈ સાધન કર્યાં હશે અને હવે પછી પણ કરશો તો તે સધળાં વ્યર્થ જશે. પવિત્રતા વગરના સાધેલાં સાધન એ જીવ વગરનાં શરીરનાં જેવાં કશાં પણ ઉપયોગના નથી. સવારે બપોરે અને સાંજે નિત્ય નિયમ કરનાર મુખેથી રામરામ બોલનાર અને હરી વિના આ વિશ્વજ અસાર છે એવું પ્રતિપાદન કરનાર મનુષ્ય પણ દુઃખી શાથી જોવામાં આવે છે? એજ કે તેમના કાર્યોમાં-તેમના સાધનમાં પવિત્રતા મિશ્રિત નથી. અંતઃકરણમાંથી અપવિત્રતાની કાળાશ તેમણે ધોઇ હોતી નથી અને કુદરત અપક્ષ-પાતી ન્યાય આપતી હોવાથી તેઓનાં જીવન દુઃખમય હોય છે. આ સ્થિતિને ટાળવાનું મનુષ્યના હાથમાંજ છે. અંતઃકરણને પવિત્રતાથી ભરપૂર કરો અને થોડાજ સમયમાં જોઈ શકશો કે જે સુખમય સ્થિતિની તમે ઇચ્છા રાખતા આવ્યા છો તે તમને હસ્તામલકવત પ્રાપ્ત થઇ છે જ.

નીચેના પદ્યનું મનન ચિંતન પણ આ માર્ગને વિશેષ સરળ કરી આપે છે. તેને શાંત ચિત્તે ગાવાથી ગાનાર તથા સાંભ-

જનાર હિલચાલ અંતઃકરણમાં પવિત્રતાની છાપ ધણી સારી રીતે પડી શકે છે.

૫૬ (તાઈ ગોકુલ જોવાને આવરે, મથુરાના વાસી એ હય)
તાઈ અંતર કરજે પવિત્ર રે, હે વીર ! સુભાગી,
(પવિત્રતાનું) પાડ તેમાં તું નૂતન ચિત્ર રે, હે વીર ! સુભાગી;
અંતર પવિત્ર કર્યા વિના સુખ તુજને નવ થાય,
અવર હિપાય ધણાં કરે પણ એ, આખર વ્યર્થજ જાય રે; હે
હય દુઃખ ચિંતા આદી ન રહેતાં, જ્યાં પવિત્રતા નિર્ધાર,
સિંહની ગર્જના બહુ વલિ થાતી ત્યાં, પાડી શકે કો પોકારરે; હે
ઝાકળ જળ જેમ વહી જશે તાઈ, શીરનું જે સંકટ દુઃખ,
જ્યારે તું તારા આત્માને કરશે, પવિત્ર સૂર્ય સંમુખરે; હે
અંતર ફેરી પવિત્રતા જ્યાં, છે પ્રભુ ફેરા ત્યાં વાસ,
પ્રભુનો વાસ જ્યાં હોય ત્યાં કદ્યે, કેમ ટકે હય ત્રાસરે; હે
સાધન ભક્તિ કરી હશે ધણીએ, તોડ્યો હશે નિજ શ્વાસ,
પવિત્રતા પણ ના હશે તેમાં તો, સધળો વ્યર્થ પ્રયાસરે, હે



સંસારનું સ્વરૂપ જોતાં તેમાં સુખ અને દુઃખનાં અનેક પ્રસંગો આવે છે. આ સર્વ પ્રસંગોમાં જે અંતઃકરણની સમાન સ્થિતિ રાખી શકે છે તેજ ખરો વીર પુરૂષ છે. સુખ જોઈ પ્રલાપું નહિ અને દુઃખ જોઈ હીમ્મત હારવી નહિ એ કહેવાનું તો ધણુંજ સરળ છે પણ તે પ્રમાણે વર્તન રાખવાની મુશ્કેલી છે. દુઃખથી હીમ્મત ન હારવાનું કહેનાર મનુષ્યજ પોતાને કાંઈ દુઃખનો પ્રસંગ આવતાં હૃદયની પ્રસન્નતા ગુમાવી મોઢેપોક રડવા બેસે છે. આવી સ્થિતિમાંથી બચવા મથે મનુષ્યે

અગઉથીજ તૈયારી કરી રાખવી જોઈએ. આ તૈયારી તે બીજી કરીજ નથી પણ અંતઃકરણને દષ્ટા પદમાં રાખવાની છે સુખ દુઃખના પ્રસંગોમાં તમે તો જાણો તેનાથી પર એટલે જુદાજ છો એમ માનો અને જે પ્રસંગ આવે તેને ભોગવી લો. એટલે પછી તમને દુઃખનું જ્ઞાન થશે નહિ. આનુંજ નામ દષ્ટાપદ છે. બીજો દાખલો આપીએ તો શહેરમાં મરણુ તો રોજ થાય છે. 'રામ બોલો બાધ રામ' ના પોકારો તો તમે રોજ સાંભળો છો પણ તેનાથી કાંઈ તમારી આંખમાં આંસુ આવતાં નથી અને જો આજ મૃત્યુ તમારા કાંઈ મિત્ર કે સંબંધીનું થયું હોય બલે પછી તે શહેરમાં કે પરદેશ હોય તો પણ તમે રડવા મંડિા છો. આ સર્વ શાને લીધે? ફક્ત મમત્વને લીધે જ. મરણુ તો જાને સરખાં છે પણ અપરિચિતના મૃત્યુ વખતે તમે દષ્ટાપદમાં હો છો તેથી શોક કરતા નથી. પરિચિતનાં મૃત્યુ વખત તમે મમત્વપદમાં હો છો તેથી શોક કરો છો. આ પ્રમાણે જાને વખતની તમારી સ્થિતિમાં ફેર થએલો હોય છે. આ ફેરને સુધારી દષ્ટાપદની સ્થિતિમાં રહેવાનો અભ્યાસ કરતા જાઓ તોજ તમે તમારી સુખી ઝીંદગી બનાવી શકશો.



નિરૂત્સાહી અને ઢીલા ન બનશો. તમારાં અલાર સુધીના ગમે તેટલાં પાપ કર્મ હશે તો પણ પ્રભુની ભક્તિથી નાશ પામશે. મોટી ધાસની ગંજીને બાળા નાંખવા અમિની એકજ ચિનગારી બસ છે તેમ દુષ્કર્મ કાપને કાપવા પ્રભુની ભક્તિજ બસ છે. પ્રભુ દીનદયાળ છે. તમે તેને પ્રાર્થશો સાચા હૃદયથી તેની ભક્તિ કરશો તો તમારાં ગમે તેટલાં દુઃખોને તે નિવાર-

યોગના અભ્યાસ પાઠો.



॥ સર્વધર્માપ્રરિત્યજ્ય મામેકં શરણં વ્રજ ॥

॥ અહં ત્વા સર્વં પાપેભ્યો મોક્ષયિष्याમિ મા શુચ ॥

સર્વ ધર્મનો પરિત્યાગ કરીને મારે એકલાનેજ શરણે આવ, હું તને સર્વ પાપોમાંથી મુક્ત કરીશ, તું શોક કરીશ નહિ.

પ્રિય અભ્યાસકો યોગનો વિષય એ ખાસ કરીને અનુભવ ગમ્ય છે. કેમકે તે સાધવા જતાં કેટલીક વખત જે અનુભવ માર્ગમાં અડચણ આવે છે તે યોગજ્ઞાન સંપન્ન પુરૂષના સાન્નિધ્ય વિના દૂર થઈ શકતી નથી. તેથી પ્રથમ તો યોગનો અભ્યાસ એવા ક્ષેત્ર મહાપુષ્પોનું સાન્નિધ્ય લઈને કરવો શ્રેયષ્કર છે, પણ આવી સુગમતા કાંઈ સર્વને હોતી નથી તેથી તેવા જ્ઞાસુઓને અર્થે માર્ગદર્શક ભોમોયા તરીકે આ પુસ્તકની તેમ પ્રાણાયામ ભા-૧-૨ની યોજના થઈ છે. આ પુસ્તકમાં જે સાધનોનો ક્રમ દર્શાવાયો છે તે કાંઈ પણ જ્ઞાસુ પોતાની જાતે જ સાધી શકે તેમ છે. તે સાધવામાં તેને કાંઈ પણ નુકસાન થતું નથી.

આવી કેટલીક સરળ ક્રિયાઓ પ્રાણાયામ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં દર્શાવ્યા પછી એક એવો વિચાર આવ્યો કે આ ક્રિયા ઓ સાધતાં અભ્યાસકને જે કાંઈ અનુભવ થાય, શંકા પડે તો તે જણાવ્યાથી તેનું સમાધાન યથાશક્તિ આપવા પ્રયત્ન થશે. આ ઉપરથી ઘણા ખરા બંધુઓએ તે યોજનાનો જે પ્રાણાયામના બીજા ભાગમાં દર્શાવાઈ હતી તેનો લાભ લીધો લેખકને તે ઉપરથી લગ્નું કે આવી રીતે જે એક બીજાના અનુભવે જાણવામાં આવે અને પાઠન રહેલા બંધુઓને માટે તે ખુલાસૂઝાય તો યોગનો માર્ગ કેટલેક અંશે સરળ થઈ શકે. આ પુસ્તકનો સાતમો પાઠ વાંચવાથી તેની ખાત્રી થઈ શકશે. હજી પણ લેખક એવી આશા રાખે છે કે અભ્યાસકો તરફથી પોતાના અનુભવની અધિક ચર્ચા થાય તો અન્ય બંધુઓને તે અત્રિક ઉપયોગી થઈ પડશે આ આશા સફળ થવાને માટે તેણે એક યોગજ્ઞાન માર્ગ પ્ર શકે મંડલની યોજના કરી છે. અને તેનો ઉદ્દેશ નીચે પ્રમાણે છે.

યોગ જ્ઞાન માર્ગ પ્રવેશક મંડલ

ઉદ્દેશ યોગનો વિષય અનુભવગમ્ય એટલે અનુભવથીજ જાણી શકાય એવો હોયથી એ વિષયમાં પ્રેમ રાખનાર સરજાતના અભ્યાસી મનુષ્યોને સ્ત્રી-પુરુષ સર્વને અનુભવમાર્ગમાં આગળ વધવા હીક થઈ પડે તે અર્થે આ મંડળની યોજના કરવામાં આવી છે. અને તે દ્વારા અભ્યાસકોને કાંઈ યેગજ્ઞાન સંપન્ન મહાપુરુષનું સાનિધ્ય પ્રાપ્ત થાય ત્યાં પર્યંત સરજા સાધનોનો ક્રમ દર્શાવી તે સાધવામાં કાંઈ અડચણ ઉપસ્થિત થાય તો તેનો માર્ગ દર્શાવી, શંકાઓનું સમાધાન કરી શંકા પૂછનારને જો તે જ્ઞાનગી ન રાખવું હોય તો તે અન્ય અંધુજ્ઞાને પણ જાણાવી આ યોગના માર્ગમાં જેમ અને તેમ વિશેષ સરજા કરવી એ આ મંડલનો ઉદ્દેશ છે.

મંડલનો સ્થાપક આ પ્રમાણે યોજના કરી પોતે ગુરુ અથવા મંડલનો અધ્યક્ષ હોવાનો દાવો કરતો નથી. તે પણ યોગમાર્ગના અભ્યસમાં પોતાને એક વિદ્યાર્થી અને મંડળનો એક સભાસદજી માને છે. અંતર્યામીની પ્રેરણાથીજ તેના દ્વારા આ કાર્ય આરંભાયું છે. આજે ઘણાંજે મનુષ્યો એમ કહે છે કે અમને ઉપદેશ ગુરુ પ્રાપ્ત નથી હવે અમે સાધનમાં આગળ શા રીતે જઈએ ! અમને સરજાતમાં સાધનનો ક્રમ પણ કોણ દર્શાવે ! સાધન સાધતાં કાંઈ અડચણ આવે તો તેનું સમાધાન પણ ક્યાં કરીએ ! આવા મનુષ્યોને અથે માર્ગદર્શક તરીકે આ મંડલ છે. પ્રવેશકને સાધનોના તેનાથી ઘર બેઠાં સાંચી શક્ય તેવા ક્રમ દર્શાવવા તેને પડતી શંકાઓનું

સમાધાન કરવું અને સદ્ગુરુ પ્રાપ્ત કરવા તેના હૃદયની યોગ્યતા કરી આપવી એ હેતુ પ્રધાનપણે સ્વીકારાયો છે.

લેખક એમ માને છે કે લખવું અને વાંચવું એ બેના કરતાં અનુભવનો માર્ગ તદ્દન જુદોજ છે. અને આ મંડળના સભાસદ દ્વારા એ અનુભવના માર્ગની ચર્ચા જેમ બંને તેમ વિશેષ કરવી એ શ્રેયષ્ઠકર છે. નવીન તથા અગત્યનું જાણવાનું એમાંથીજ મળે છે. દાખલા તરીકે આજ દુસ્તકમાં આવેલો ૭ મો પાઠ અનુભવની ચર્ચાએથી ભરેલો હોય અભ્યાસકોને તે કેટલો ઉપયોગી છે તે તો વાંચવાથી ખાતરી થશે. આજ ધોરણે યોગના અનુભવ વિષયની આધિક ચર્ચા કરી અભ્યાસી મનુષ્યનો માર્ગ વિશેષ સરળતાવાળો કરવા ધારણા રાખવામાં આવી છે.

સુખને ઈચ્છનાર દરેક સ્ત્રી પુરુષ તેમાં સભાસદ થઈ એક બીજીના અનુભવ જાણી પ્રગતિમાર્ગમાં આગળ વધી શકે છે. પોતાની તેને તે સ્થિતિમાં પડી ન રહેતાં જેને અધિક ઉન્નતિની ઈચ્છા છે. જેને સાચી નિર્ભયતા સાચી શાંતિ, સુદૃઢ શરીર, આર્થિક સંપત્તિ ધન વગેરે પ્રાપ્ત કરવાની સાચી અને તિવ્ર અભિલાષ યુક્ત ઈચ્છા છે તેવા સર્વને પોતાની ઈચ્છા સત્વર પૂરી પાડવાના માર્ગો આ મંડળના સભાસદોને દર્શાવવા વખતે વખત પ્રયત્ન થતો રહેશે. તેથી તેના સભાસદ થવું કેટલું જરૂરનું છે તે સહજ વિચાર કરવાથી પણ સમજી શકાય છે.

પ્રિય અભ્યાસકો.

યોગજ્ઞાન માગ પ્રવેશક મંડળનો ઉદ્દેશ તો તમને અલ્પમાં ઉપર જણાવાયો છે, હવે એ મંડળમાં દાખલ થવાના નિયમો નીચે પ્રમાણે છે.

૧ મંડળમાં દાખલ થવાની જીદગી પર્યંતની શ્રી રામન મહારાજાઓ શ્રીમાન સદ્ગુરુઓ પોતાની શક્તિ અને શ્રદ્ધા અનુસાર મોકલી શકે છે. સામાન્ય સ્થિતિના માણસોને માટે ૩૦ પાંચની રકમ નિર્ણય કરાઈ છે. એટલે તેઓ ફક્ત ૩૦ પાંચ મોકલી જીદગી પર્યંતના સભાસદ થઈ શકે છે. આ સભાસદોને પછી વારંવાર ઇંગ્લેન્ડ ભરવું પડતું નથી.

૨. જીદગી પર્યંતના ૩૦ ભરી ન શકનાર મનુષ્યને માટે વાર્ષિક શ્રી ૩૦ એક રાખવામાં આવી છે પ્રત્યેક વર્ષ તે ભરવી પડે છે. અને જ્યાં સુધી તેનું લવાજમ કાયમ રહે છે ત્યાં સુધી તે મંડળનો સભાસદ ગણી શકાય છે.

૩ મંડળ સ્થાપન કરી આ પ્રમાણે શ્રી દ્વારા દ્રવ્ય એકઠું કરવાનો માર્ગ શોધ્યો એમ જો કોઈ શંકા કરે તો તે ભુલજ છે. કેમકે લેખક પોતે પણ આ મંડળમાં ૩૦ પાંચ ભરી જીદગી પર્યંતનો સભાસદ થયો છે. શ્રી એકઠી કરવાનું કારણ એટલું જ છે કે મંડળના સભાસદોને વખતો વખત આપવાની જરૂરી સૂચના. અનુભવમાર્ગમાં આગળ વધતાં કાંઈ અડચણ આવે તો તેનું સ્વરૂપ તથા સમાધાન તે અભ્યાસકને જણાવવા ઉપરાંત તેનો ઉપયોગી ભાગ અન્ય અભ્યાસક સભાસદોને જણાવવામાં જે ખર્ચ થશે તેને પહોંચી વળવા શ્રી રાખવાની જરૂર પડી છે. કેમકે વખતો વખત કાંઈ અનુભવો શંકાઓ વગેરે પુસ્તકો બહાર પાડી જણાવવા નથી. પણ તે ખાતરી પોષ્ટ દ્વારા જણાવાય છે. એટલે તેમાં ખર્ચની જરૂર પડે એ સ્વાભાવિક જ છે અને તેથી જ શ્રી રાખેલી છે.

૪ મંડળમાં દાખલ થવા ઇચ્છનાર આ સાથેના ફોર્મ ઉપર સહી કરી લવાજમની રકમ મનીઓર્ડરથી મોકલી આપવી. જે મળવે તરતજ તેમને દાખલ નંબરનો પાસ મોકલી આપવામાં આવશે. અને કરવા યોગ્ય કર્તવ્ય સાધનનો ક્રમ દર્શાવશે. :તથા તે કયા ટાઇમે સાધવો તે પણ જણાવશે.

આ પ્રમાણે યોજના કરવાનું કારણ એટલુંજ છે કે એકની એક ક્રિયા આપણે ઘેર બેઠા ગમે તે વખતે સાધી લઇએ છીએ તેનાં કાંતાં અમુક ટાઇમ નિયત કરી તેજ ટાઇમે દરેક અભ્યાસક તરફથી તે ક્રિયા કરવામાં આવે તો તેનું બળ કાંઈ અલૌકિકજ ઝામેછે લલે એક અભ્યાસકથી બીજો અભ્યાસક સો કે બસો ગાઉ દૂર રહેતો હોય પરંતુ જ્યારે એકજ વખતે ક્રિયા થાય છે ત્યારે વાતાવરણમાં એકજ વખતે નવા આંદલનો ઉત્પન્ન થાયછે અને તે સન્નતિય સન્નતિયને આકર્ષેછે એટલે સર્વ અભ્યાસકોના આંદલનોનું બળ એકઠું થાયછે. તે ધારેલો ધીપ્સતાર્થ સિદ્ધ કરી શકેછે.

૫ મંડળનો ઉદ્દેશ કોઈપણ પ્રકારની રાજન્યક્રિય ભાવનાનો વિચાર કરવાનો નથી. પણ ધાર્મિક ભાવના પ્રવતાવવાનોછે. આપણા દેશની તત્વવિદ્યા કે જે પશ્ચિમના દેશોમાં પણ મુક્ત કંડ વખાણુને પાત્ર થઈછે. તે વિદ્યા પ્રતિ પ્રેમ પ્રદટ કરાવવાનો મંડળનો ઉદ્દેશ છે. અને વિશેષ કરીને પૂર્વે જણાવ્યું તેમ પછળ રહેલા બંધુઓનો અનુભવમાર્ગ વધારે સરળ બનાવવાનો. તથા એક બીજના અભ્યાસ સંબંધનાં અનુભવો જણાવી. તેમાંથી આગળ વધવાના માર્ગો આચારમાં મૂકવાનોછે.

પ્લેગ, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, કોલેરા વગેરે રોગો ત્રાસ વર્તાવી રહ્યા છે. હજારો મનુષ્ય તેના ભોગ થઈ પડી અકાળે મરણને શરણુ થાય છે. તેવા વખતમાં જો આપણી યૌગિક ક્રિયાઓને અનુભવમાં મૂકી આચારમાં ઉતારવામાં આવે તો ઘણાજ કાયદો થાય તેમ છે. જેમ અખતરવાળી મોટરગાડી ઉપર બેઝબ્રેક કાંઈજ અસર કરી શકતા નથી અને તેમાં બેઝેકા મનુષ્યો નિર્ભય રહી શકે છે. તેમ આ ક્રિયાઓને કરનાર પણ નિર્ભય રહે છે જ. ચેપી રોગોનો તેના ઉપર હુમલો થઈ શકતો નથી જ. નિર્જળ મનવાળા મનુષ્યોનેજ એ રોગ સતાવે છે. ભય દુઃખ ને લાવે છે તેમ ચેપી રોગોનો ભય એ મૃત્યુને આમંત્રણ કરવા બરાબર છે જ. સાધનોને સાધનાર ઘટતી સાવધાનતા પૂર્વક પોતાના જીવનને ચલાવે તો દુષ્ટ ચેપી રોગો તેના જીવન ઉપર હુમલો કરવાને કાયદો નહિજ એ નિસંશય છે.

આ પ્રમાણે હોવાથી સાધનો સાધવાની તથા મનના બળને કેળવવાની આપણને કેટલી બધી જરૂર છે તે સહજ સિદ્ધ થાય છે અને આ મંડળ તેના પ્રવેશકોને એ વાતની જોડતી અનુકૂળતા કરી આપતું હોવાથી તેની પણ અગત્યતાને લઈ ઘણાની માંગણીઓની સ્વીકારો તેની યોજના આજે પ્રકટ કરાઈ છે. જ્ઞાસુઓ જોઈ શકશે કે કોઈપણ પ્રકારની સ્વાર્થમય ભાવનાથી તેની ઉત્પત્તિ થઈ નથી પણ જન દલ્યાણુથે જ યોજના પ્રકટ થઈ છે. લવાજમની જે શ્રી રાખવામાં આવી છે તેનો ઉપયોગ તો અભ્યાસકોને વખતો વખત જરૂરી સૂચનાઓ વીગેરે આપવામાં જ થશે. હવે આ સૂચના ફીના પ્રમાણમાં જ આપવી એવો નિયમ રખાયો નથી જરૂર જણાતાં પત્રથી અગર છપાવીને

પણુ તે અપાશે. એ લે તેમાં ખર્ચનું પ્રમાણુ વખતે વધારે પણુ થઈ જશે પરંતુ તેના બદલે અમને રાજ્ય મહારાજ્યો, શ્રીમંત સમ્પત્તિ વળુઃ પ્રદરશે. વગેરે તરફથી મળી રહેશે એવી આશા રખાય છે અને સર્વ શક્તિમાન પરમાત્મા તે પૂર્ણ કરશે જ એવી ભાવના છે.

હાતે ॐ શાંતિ.



વાંચવા લાયક પ્રસ્તકો.

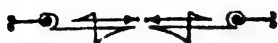
૧ મૂલ્યવાન રત્નો...૦-૦-૬
૨ સદ્બોધ સ્તવન માળા.૦-૨-૦
૩ કાવ્ય કુસુમ...૦-૮-૦
૪ *પ્રાણાયામ ભાગ ૧ લો. (ખીજી આવૃત્તિ)૦-૧૨-૦
૫ શ્રેય સુધાકર...૧-૦-૦
૬ મુક્તિ મણિમાળા.૦-૦-૦
૭ આધ્યાત્મિક માર્ગ પ્રકાશ...૦-૮-૦
૮ સુલતાન બહાદુરની ચિતોડપર =લડાઈ...૧-૦-૦
૯ *સંસાર દર્પણુ...૧-૦-૦
૧૦ *ગૃહસ્થાશ્રમ (ખીજી આવૃત્તિ)૧-૮-૦
૧૧ *આરોગ્ય (સચિત્ર)૦-૧૦-૦
૧૨ *પ્રાણચિકિત્સા...૦-૩-૦
૧૩ રૂઢાણા જ્ઞાપનોપનિષદ્.૦-૬-૦
૧૪ *સ્ત્રીસુબોધ વાર્તામાળા,૦-૮-૦
૧૫ *સુખનો મહામંત્ર.૦-૨-૦
૧૬ *મૃત સંલિતા.૨ ૦-૦
૧૭ *પ્રાણાયામ ભાગ ૨ જો.૧-૦-૦
૧૮ યોગના અભ્યાસ પાઠો.૧-૦-૦

પ્રગતિમંદિર, અડાબણ-સુત.

“Literature is the life-blood of a nation.”

“સાહિત્ય એ પ્રજાનું પ્રાણ પોષક

સત્વ છે.”



સાહિત્યના સોખીનેને આગ્રહ.

આજથી ૫૦ વર્ષો થયા જાણીતું થયલું માસિક ચોપાન્યુ જ્ઞાન વર્ધક એ મત છેજ નહિ, વિદ્વાન સાક્ષરોની સારી બાબદો તથા દિલપજર વાર્તા વગેરેથી તમોને દરેક રીતે સંતોષ આપશે. વાર્ષિક લવાજમ પોસ્ટેજ સાથે માત્ર રૂ. ૩૫ છે. નમુના માટે જા આના મોકલો, આ માસિકની વધુ લખાણ કરવી “સોના ઉપર ઢોળ” ચલાવવા બરાબર છે. કાઠપણ ધંધાદારી માટે પોતાની જાહેર ખબર ફેલાવવાનું એક ઉત્તમ સાધન છે. ગ્રાહક માટે માત્ર ૧ કાર્ડ મેનેજરને લખો, જાહેર ખબર માટે અરજ કરો,—“ઇરાનીયન નાઈટ્સ” ૧૨, ચુંટી કાઢેલી ઉત્તમ વાર્તાનું ૧૭૫ સફાનું હિંચા ઝેઝ કાગળો ઉપર છાપેલું પાકડી બાંધણીનું વખણાયલું પુસ્તક, કી. રૂ. ૧૫ પોષ્ટ માફ.

લખો.

અધિપતિ—જ્ઞાનવર્ધક. કાંતા બિલડોંગ,

કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ.

દવાદારથી કં ળેલા, ચાલુ કેનીક દરદથી
પીડતાં લોકો માટે.

અમેરીકાના મહાન “ ફીઝીકલ કલ્ચર ” આત્માના
કુદરતી ઉપ યોના ગુજરાતી પુસ્તકો, જેનાથી હજી-
રોએ ગયેલી તનદે રસ્તી અને સુખ મેલવ્યા છે.

દવા વગરના ડાક્ટર-ભાગ ૧ લો.

હવા, પાણી, કસરત, વગેરે કુદરતી ઉપાયોની
ઓળખ કરવાનારું પુસ્તક,

કીમત.....રૂ. ૦ ૦ ૧૨ ૦

જીવન શક્તિનું બધારણ.

‘ ઉપાય કરતાં અટકાવ બેહતર ’ એ નિયમ ઉપર
રચાયેલી શરીરની સંપૂર્ણ ખીજવણી કરી તનદેરોસ્તી
મેળવવાની સાદી સરળ લાપાનું ચીત્રો સહીત

પુસ્તક, કપડાના પુઠામાં રૂ. ૦ ૧-૧૨-૦

નાના ઉપયોગી ઓપા-યાં

(૧) કબજિયાત, તેને દુરકરવાના ઉપાયો (ખીજ આત્રતી
છપાઇ છે). કી. આના ૬ (૨) ઓરાઈથી શક્તિ કેમ મેળવાય
તેની કીમતી ખચર કી. આના ૪ (૩) દુધના ઓરાક, તે કેમ
લેવાય કી. આના ૪ (૪) ખહી, હાયરોગ, તે મટાડવાના કુદરતી
ઉપાયો ચીત્રોસાથે કી. આના ૬ (૫) હાઇ-દોઈરેપી યાને
પાણીથી દરદીને આરામ આપવાની વિદ્યા ચીત્રોસાથે કી. ૦-૮-૦

અપવાસ—મનુષ્ય દેહને યતાં દરદોનું જડમુજકાહી શરીરને રોગ
રહીત કરવાનો ખરો કુદરતી દવાજ તે, કેમ, ક્યારે અને કેટલો કરવો
તેના સમજણ ખરપુર ચીત્રો સાથે કપડાના પુઠામાં-કી. રૂ. ૨-૦-૦

સાદા, ઓળખ વગર, ઘરમાં કરવાની કસરતોના

નકસા સમજણ સાથે.

પ્રગટ કર્તા-બી. પી. માંદન.

હેલ્થક્લ્ચર ડીપો—સાંટાકરૂઝ.

મુખર્ષની ખાંચ—રદ્દ હોરનથી રોડ, કોટ, લેડલોની સામે
(તથા મુખર્ષનાં બુકસેલરોને ત્યાં પણ મળશે.)

વેદ કડાવાખાના દવાખાનામાં બનેલું

❀ આત્મામૃત ❀

જરૂર વાપરો, કે જે નાના બચ્ચાઓને નીરોગી બનાવી તંદુરસ્ત બનાવે છે અને શરીરને રૂઝપુઝ બનાવે છે.

કીંમત શીશી ૧ ન. આના ૧૨

❀ દ્રાક્ષાસવ ❀

કે જેના સેવનથી શરીરમાંના ગરમીના દરેક રોગ નાબુદ થઈ લોહાને સુધારી તંદુરસ્તી બક્ષી કાયાને કંચન જેવા નીરોગી બનાવી શકતા પ્રાપ્ત કરવા સાથે મસ્તકને અરામ આપે છે.

કીંમત શીશીને રૂ. ૧)

પૈદ ઈશ્વરલાલ દેવશંકર

૬૦ કલુપીઠ—મુરત.

મારું ભવિષ્ય

કેવું દશે તે જાણવાની દરેકે દરેક માણસને ઇચ્છા રહે છે. કેમકે તે જાણ્યાથી પોતાની આગળ ચડતી શી રીતે થાય તે જાણી શકાય છે. અમે પ્રજા ઉપરથી ભૂત ભવિષ્ય જાણાવીએ છીએ.

❀ ચમત્કાર વિના નમસ્કાર નહિ ❀

અમારે ત્યાં આવનાર દરેક મનુષ્ય જ્યોતિષની સત્યતા સ્વીકારે છેજ. આ ઉપરાંત અમે જન્મોત્તરી પ્રશ્નોના જન્મદક્ષર વર્ષકળા પીઝેરે બનાવીએ છીએ. અમારા કામની ખાત્રી માટે સરદાર્થીકૃત મળેલાં છે.

❀ એક વખત કામ પાડી ખાત્રી કરો. ❀

જ્યેતિષી દેવશંકર ભવાનીશંકર

છાપારીઆશેરી—મુરત.

Noormahamad Moosa
Spectacle Merchant
Kanpith Surat

નુરમહમદ મુશા ચશમાવાજા

પથરના તથા કાઉન ગ્લાસના ચશમા છ
માસની ગેરન્ટી સાથે મળશે.

કો. કણપીઠ—સુરત

હોટી વિશ્વાસપાત્ર દુકાન

તાળું અને સ્પેક્ટલ મોંમાં સ્વાદ રહી જાય તેવું
ઉત્તમ ફરસાણું

અમારે ત્યાં સેવ, ગાંધીયા, જોબાપુરી, ચેવડો, કચ્ચારી,
અમણ દોશળાં, ભટ્ટયાં મમરા, વગેરે ફરસાણું હંમેશા તાળું
ગરમાગરમ મળે છે.

આખા સુરત શહેરમાં તેમ આજુબાજુના ગામેમાં
અમારી દુકાન જાણીતી થયેલી છે. એક વખત મુલાકાત
લેશે એટલે ખાત્રી થશે. લગ્નસરા વગેરે ટાંકણે જથાળું
માલ વરદા આપવાથી બનાવી આપવામાં આવશે.
અહારગામના ઓર્ડરો ઉપર પુરતું લક્ષ આપવામાં
આવે છે.

હરીશંકર ધનજીભાઈ જોશી

કણપીઠ—સુરત.

ઘણીજ ગુણકારી દેશી માત્રા.

“ અપૂર્વ માલિની વસંત. ”

વર્તમાનકાળમાં ધાતુક્ષાણતા, શરીરની અશક્તિ, આ મગજની નબળાઈ સ્ત્રી પુરુષોમાં ઘણીજ ફેલાયતી છે. આ સેવે ને બહુજ સારી અને નિર્દોષ રીતે મટાડવા માટે, તથા અરુચિ, અપચો, મંદાગ્નિ, પાંડુ, ચહેરાની ફાંકાસ વગેરેને સત્વર દૂર કરી, શરીરમાં લોહીના વધારો, વીર્યવૃદ્ધિ, મુખપર લાલી અને તેજસ્વીતા, મગજની પુષ્ટિ અને બદનની તાકાત પ્રાપ્ત કરવા માટે આ અપૂર્વ માલિની વસંત અદ્વિતીય છે. હિંચામાં હિંચી કરતુરી, અંબર, શુદ્ધ સહસ્ત્રપુટી અબ્રક લસમ, સુવર્ણ, રૂપુ ઇત્યાદિ અતિ મોઘી ચીજો મોટાં પ્રમાણમાં મેળવીને યથા શાસ્ત્ર આ અમૂલ્ય માત્રા બનાવવામાં આવેલી છે. અને સંખ્યા બંધ સદિદંદ્રીક્રો મેળવેલાં છે. કીમત સોનાના વરક ચઢાવેલી ગોળીઓ તોલા એકના રૂ ૧૫૦ અને ચાંદીના વરક ચઢાવેલીના રૂ. દશ. ૧૧. ૧૧. અને ટપાલ ખર્ચ બુદ્ધ. ખીજ દેશી ખેંઘોને ત્યાંથી વીજ પગીશ રૂપીએ તોલાના ભાવથી મળતી વસંત મલતીની ગોળીઓ કરતાં પણ આ માત્રા ઘણીજ ચઢીઆતીકે એમ અનુભવથી ખાત્રી થયા વિના રહેશે નહીં અહીં આનાની ટીક્રો મોકલેથી નમુના માટે ચાર ગોળી મોકલવામાં આવશે. ગોળી સ્વાદમાં પગુ લહેજતદાર છે.

ભોળીલાલ ત્રીકમલાલ વડીલ

ધનવંતરીના સંપાદક

વીસનગર (ગુજરાત)

જુની અને જાણીતી દુકાન

મેસર્સ દલાલ પ્રધર્સ

અમારે ત્યાં દરેક જાતની દવાઓ તથા પરક્યુમરી સામાન કીફાયત ભાવે મળી શકે છે. ખીજી દુકાને જતાં પહેલાં મુલાકાત લઈ ખાત્રી કરો.

અમારી થોડીક ઉત્તમ પેટ દવાઓ.

ઇનફ્લુ એન્જાનો દટ્ટો શત્રુ

દલાલ ફીવર એગ્યુમીક્ષચર.

એ દવા ટઢીઓ તાવ, આંતરીઓ, જંગલી અગર મેલેરીઓ તાવ અ. ઇનફ્લુએન્જા વિગેરે ખંધી જાતના તાવ ઉપર કેવળ અકસીર ઇલાજ છે. એ દવાથી કોઠો સાફ થાય છે. જુની કડકી તેમજ તાકાત ઉઠાર, એ દવામાંથી માણસને અરધો ભાગ તેટલાજ પાણીમાં આપવી, અથવા મોઢામાં રૂચી આવે છે, અને અન્ન લજમ થાય છે. એ દવા દલાડામાં બે વખત લેવી, જો કોઠો સાફ નહીં થાય તો ત્રણ વખત લેવી.

દવા લેવાનું પ્રમાણ ખાટલો ઉપર છે.

પેનરીલીવર

દરેક જાતનો પેટનો દુખાવો, કોલેરા, ખાડા, ઉઘાડો વગેરે ઉપર નો અકસીર ઇલાજ પેનરીલીવરનો હરીફ એક વખત વાપરી

જુઓ તમે જરૂર સંતોષ પામશો

મેસર્સ દલાલ પ્રધર્સ

કેમ્બ્રિજ એન્ડ કો. લ્ડ.

જાનપુરી બાગ - મુરતી.

સોના ચાંદીના દાગીના ખરીદવાની ભરોસાદાર દુકાન
શા. નરોત્તમદાસ નગીનદાસની કું.

દરેક જાતના સોના ચાંદીના દાગીના ખનાવનાર
તથા વેચનાર તેમજ દરેક જાતના નવા ઘડીયાળો
તથા તેને લગતો દરેક જાતનો સામાન વેચનાર તેમજ
જુના ઘડીયાળો દુરસ્ત કરનાર.

એક વખત પંચારી ખાતો કરવા વિનંતી છે.

૬૦ અરાનપુરી આગળ-મુસ્ત

સંકટમાં સહાય.

જ્યારે શરીરરૂપી સંસ્થાનપર રોગરૂપી શત્રુ ઘાતકી
ઘેરો ઘાણી સંહાર કરવા સજ્જ થાય છે ત્યારે

મહન મંજરી ગોળીઓ

તેવા સંકટના સમયમાં સહાય કરી તેનો અજાયબ
રીતે બચાવ કરી લે છે.

આ ગોળીઓ રક્તદોષ, અરૂચી, કબજિયાત, વાંસાની ફાટ,
હાય પમનો દાહ, શારીરીક અને મનની નબળાઇ, વીર્ય વીકાર,
સ્વપ્નદોષ, નામરદી ઇત્યાદી તમામ રોગોને નાશ કરી શરીરમાં
લોહી અને વીર્યનો પુરનો જથ્થો પેદા કરી અપૂર્વ બળ અને
ખરૂં પુરુષત્વપાણું બક્ષે છે. દીંમત ગોળી ૪૦ ની ટબીનો રૂ. ૧.

શક્તિને મારે લેપ.

નપુંસકત્વારી ઘત.

આ ઘતના લેપથી હસ્તકર્મ તેમજ બચપણમાં અજ્ઞાન-
તાને લીધે કરેલ બીજા અનેક કુકર્મોથી થયેલા પુરુષના ગુપ્ત
ભાગની શીથીલતા, વતા, નસોની કમજોરી ઇત્યાદી તમામ
નપુંસકત્વ દોષ દુર થઈ પરીપુર્ણ શક્તિ પામ થાય છે.

દીંમત તોલા ૨ નો રૂ. ૧.

વૈદ્ય વીઘા નામનું દળદાર પુસ્તક મફત મલે છે. મંગાવો

રાજવૈદ નારાયણજી કેશવજી.

હુડ ઓશીસ-જામનગર-કાઠીઆવડ

અન્ય ઓશીસ કાલ્યાણદેવી રોડ-મુંબઈ

જો તમારે સસ્તી અને ખરી વિક્રાયતી
દવા જોઈતી હોય તો આ એકજ
ઠેકાણું છે :—

સી. એન. પ્રધર્સ.

દવા તથા ફ્રેન્સી ચીજોના વેપારી

કણ્ઠપીઠ બજાર—સુરત.

હમારી દુકાને સેન્ટ, સાબુ, કોલનવાટર,
વીલાયતી પેટન્ટ દવાઓ તેમજ ચાલુ ડ્રગ્સ મળશે.
સરવે ભઈઓને એકવાર પધારવા વિનંતી છે.

તમારાં બાળકોને તનદુરસ્ત બનાવી
રૂઢપુઢ કરવા હોય તો

બાળવૈદ્ય ઈચ્છાપહોરીઆનું

કમળછાપ
બા લા મૃત

વાપરે.

કોમંત ૧૨ આના

કમળછાપ



દ્રાક્ષાસવ

દમ, ક્ષય, સંગ્રહણી, ખાસી ઉપર
અકસીર, ધાવણમાં વધારો કરે છે.

પોર્ટવાઘનથી શ્રેષ્ઠ છે. કો. ૧-૦-૦
ધી બાલામૃત કાર્મસી રાંદેર-સુરત.

ધી બાલામૃત બ્રાંચ ઓફીસ,
કલુપીઠ-સુરત.

મુખી અને લાંબી છ'દગીના સાધનરૂપ, તંદુરસ્તી
તથા તાકાત ગુમાવી બેઠેલાંઓ તથા શરીરના
નબળા બાંધાને લીધે વારંવાર અનેક જાતનાં
દરદોમાં દબાઈને દુઃખી થતાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે

 અમૃત તુલ્ય 

આતંકનિવ્રત ગોળીઓ.

પાચન શક્તિને સુધારે છે, હસ્ત સાફ લાવે
છે, શુદ્ધ લોહીને વધારે છે, સ્વપ્નમાં કે પેશાબ
માં જતા વીર્યને અટકાવી, સુધારી વધારે છે.
શરીરના બાંધાને મજબુત કરે છે, યાદશક્તિને
વધારે છે, અને શરીરના દરેક અવયવને તંદુરસ્ત
તથા તાકાતવાળા બનાવે છે. કિંમત-ગોળી
૩૨ ની ૭ખી ૧ નો રૂપિયો ૧ એક. કમીશન
તથા ભેટના નિયમો જાણવા માટે અમારું
પ્રાઇસલિસ્ટ અગર કામશાસ્ત્ર મંગાવો.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણીશંકર ગોવિંદજી

જામનગર—કાઠિયાવાડ.

નીરાશ થએલી માતાઓ માટે આશીર્વાદરૂપ થઈ
પડેલું અને ધાવણમાં એકદમ વધારો કરનાર.

❀ સૂર્યામૃત. ❀

સગર્ભા અને પ્રસુતા બંનેને લેવા લાયક.

આ દવા બચ્ચાંઓની માતાનું ધાવણ વધારવામાં આશી-
ર્વાદ રૂપ છે. એના સેવનથી ધાવણમાં હમેશાં વિજળીની ઝડપે
વધારો થતો જાય છે અને કેટલાંક સ્ત્રીનાં હઠીલાં દરદમાં થોડા
વધુ વખતના સેવનથી ઘણોજ ફાયદો ખતાવે છે તેમજ ગર્ભિણી
સ્ત્રીએ જો ગર્ભ પાડવાની ભીતી રહેતી હોય તો એનું સેવન
રાખવાથી ગર્ભને અને ગર્ભાશયને પુષ્ટિ આપી અધુરે પડતું
અટકાવે છે. તેમજ સ્ત્રીઓના દરેક ગુપ્ત રોગ જેવા કે સુવારોગ,
અટકાવનું અનિયમિતપણું અને સંતતી થવામાં આવતી અડચણ
વિગેરે ગુપ્ત રોગોને દૂર કરી પુનઃ જીવને આપે છે. વળી આ
દવા બચ્ચાંઓને અમૃતસમાન થઈ પડે છે. એનાથી બચ્ચાંઓનું
વારંવાર પેટનું ડુલવું, ભરાઈ જવું, કફ, ફેફસાંની નબળાઈ,
હાડજીવર અને સસણી વિગેરેને દૂર કરી શરીર સતેજ બનાવે છે.

પાંડુરોગપર પણ આપ્રાદ અસર ખતાવે છે, કીંમત શીરશી
૧ નાની રૂ. ૦-૧૨-૦ મોટી. રૂ. ૧-૮-૦

મળવાનું ઠેકાણું

ડૉક્ટર જી. એન. મુલવાની.

ગલેમંડી તથા કણપીઠ ધંડીની પાસે, સુરત.

ફોટોગ્રાફ પાડવાના છુપા કેમેરા

આ કેમેરાથી નાનું બચ્ચું પણ સહેલાઈથી ગમે તે પ્રકારનો ફોટોગ્રાફ ઉતારી શકે છે. ફોટોગ્રાફ પાડવાનું કામ હમો દરેકને મક્કત શીખવી શકીએ છીએ. આ કેમેરાથી દરેક જાતના ફોટાઓ જેવાં કે ઉડતું પક્ષી, દોડતી રેલગાડી, ચાલતાં ઉભાં બેઠેલાં દશ વીસ પચીસ માણસનો ગ્રુપ સફાઈદાર ઉતારી શકાય છે. એકી વખતે જુદા જુદા છ ફોટા ઉતારી શકાય તેટલા માટે છ ડાક રલાઈડ ડાયારામ, બે વ્યુફાઇન્ડર લેન્સ, પ્લેટ રીકોર્ડીંગ સટર સાથે કીંમત માત્ર રૂપીયા પંદર પોસ્ટેજ વી. પી. ખર્ચ રૂપીઓ દોઢ.

વગર ઈજાએ વાળ કાઢવા માટે

બાદશાહી સાબુ.

બાદશાહી સાબુ-સફાઈથી વાળ દુર કરવા માટેજ છે.
બાદશાહી સાબુ-ચામડીનો અસલી રંગ રાખે છે. કાળી પડતી નથી.
બાદશાહી સાબુ-વાપરનારાઓ સંપુર્ણ સંતોષ પામ્યા છે.
બાદશાહી સાબુ-ચામડીના તમામ દર્દ નાબુદ કરે છે.
બાદશાહી સાબુ-હર હપતે વાપરવાથી નુકશાન થતું નથી.
બાદશાહી સાબુ-ત્રણ સાબુના બોક્સ એકના રૂ. ૧) પો. ચાર આના હીંદુસ્થાનમાં જગે જગે વેચવા માટે એજન્ટો જોઈએ છીએ.

સોલ એજન્ટ; સી. સી. મહાજન એન્ડ કુંઠ

મુલજી જેઠા મારકીટ સામે મુંબઈ.

મરફી અને કોલેરાથી સાવચેત રહેજો.

અંતે વર્ષોની માંગણી અમારો પુરી પાડી છે.

હલકાં પીણાંઓજ તનદરોસ્તીનું નખોદ વાળે છે.

અસ્વચ્છ, રોગીસ્ટ પીણાં પીવા કરતાં તો એક સાદા
પાણીનું ગ્લાસ હજારવાર બેહેતર છે.

અમારું મુઠરેલી ઢપના મશીનરીથી તદ્દન સ્વચ્છ,
ફીલ્ડ વોટર કરીનેજ ઉત્તમ પ્રકારના લહેઝતદાર
નીરોગી પીણાંઓ.

સોડા, લેમન, રાસ્બરી, જાંબર,

ફ્રીમ-સોડા પીઠ-મી-અપ.

વીગેરે બનાવીએ છીએ.

સંતોષ અને રાહત મેલવવા હમારાં તાજાં પીણાં માગો.

પીને સંતોષ પામશો એજ હમારી સરઝીરીકેટ છે.

લગનના ખાણાંઓપર તેમજ પાર્ટીઓ જેવા સુલ પ્રસંગે
અમારાં પીણાંઓની જરૂર માદી રાખજો.

બહારગામના ઓર્ડરોપર તાકીદે ધ્યાન આપવામાં આવશે.

૬૦ કથુપીઠ
સુરત.

} દીનશા એન્ડ કંપની.
રોસ', મરબન્ટસ, એન્ડ આઈસ
કંટાકટસ'
સોડા-લેમન વીગેરે બનાવનારાઓ.

❀ આયુર્વેદ જટલી ઔષધાલય ❀

ઇન્ડિયન એન્ડ માટે અકસીર

મહા સંજીવિની માત્રા

જ્વર, અજીર્ણ, અશક્તતા, પ્લેગ, દમ, ક્ષય, પેટશૂળ, હૃદયરોગ, (હાર્ડીઝીઝ), અપસ્માર, હરસ ચક્રતરોગ, પ્રમેહ, ઇત્યાદિ અસાધ્ય ઠરેલા ત્રિદોષજન્ય રોગોપર તેમજ સુવર્ણ ભસ્મ, મોતીની ભસ્મ, અબ્રક ભસ્મ, કસ્તુરી, અંબર, કેશર વીગેરે નાંખી તૈયાર કરેલી માત્રા.

એક તોલાની કિંમત રૂ. ૪૨

ચાર દીવસની દશ માત્રા રૂ. ૨

સિવાય ટપાલ ખર્ચ જુદું.

કદરદાન ગરજીઓએ ખાત્રી કરી લેવી.

સુચના:-આજ સુધી પ્લેગપર લાખો ઔષધો નીકળ્યા છે, પરંતુ ગુણગ્રાહી મહાશયોએ એકવાર અવશ્ય હમારી મહાસંજીવિની માત્રા વાપરી ખાત્રી કરવી એવી નમ્ર પ્રાર્થના છે.

ખી. એસ. પવાર

રાજવઢ મઈસુરકર.

ગોપીપુરા-સંઘાડીયાવાડ-સુરત.

આ રૂ ત ર નું

 અમૃતખિન્દુ

રજીસ્ટર નંબર ૮૪૧-૧૦

શરીરમાં કળતર, માથામાં દુખાવો, સંધીવા, લકવો,
પેટનાં દરદો, અભણું, આડા, ઉલટી, સંગ્રહણી,
ખાંસી હમ, સંજોખમ, ઢાંત અને દાઢની
પીડા, વિગેરે અનેક રોગો ઉપર

આ રૂ ત ર નું અ મૃ ત ખિ ન્દુ

—: ઘણુંજ અકસીર છે. :—

કિં. રૂ. ૧૧૧ પોસ્ટેજ માફ.

નવું સુચીપત્ર મફત મંગાવો.

દરેક ગામમાં એજન્ટ નોંધાયે છે.

લખો—મેનેજર અમૃતખિન્દુ—નડીયાદ.

દુઃખનાશક મનોત્સાહવર્ધક



૧. દશ હજાર માણસો હથીઆર વગર મહેરાના સુરમાથી સારાં થયાં છે, આંખના રોગ ઉપર મોતીઆ, ડેયા, છારી, વીગેરે આંખના રોગ ઉપર રામખાણ ગુણુ આપે છે. તોત્તા

૧ ના ૩૦ ૨૧

૨. નીલમણી અર્ક-આંખના પુલા, છારી, અને રતાશને ૨૪ કલાકમાં આરામ કરે છે શીશી ૧ ના આના ૯

૩. મોતી પાક-મગજ અને આંખને ઠંડક આપી આંખના તેજને આઠ દીવસમાં વધારેછે, ડખ્ખી ૧ના આના ૧૦

૪. મદન યોગેશ્વર કસ્તુરીની ગોળી-ધાતુપુષ્ટી ઉપર અકસીર ગોળી ૩૨ ના ૩. ૨

૫. કનકપ્રભા ગોળી-ક્ષય, હાંફણુ અને ખાંસીને ૨૪ કલાકમાં આરામ કરે છે, ગોળી ૩૨ નો ૩૦ ૧

૬. કેસરીસીંહ ગોળી-પ્રમેહ, વીસ્ફોટક ધારાના તમામ રોગોને આઠ દીવસમાં ફાયદો આપે છે ગોળી ૩૨ ના ૩૦ ૫

૭. જામરવા સાથના માથાના દુખાવા પાંચ મીનીટમાં આરામ થાય છે.

આર્યહીતવર્ધક ઔષધાલય
વૈદ્યશાસ્ત્રી મણીશંકર પારવતીશંકર
સોનીકપીયા-સુરત.

હોદના ઇંડસીય એક્ષીબીશનોમાં સોના અને રૂપાના ચાંદો મેળવનાર

મેલેરીયલ ફીવર, ઇન્ફલુએન્ઝા અને પ્લેગના
શરૂઆતના તબક્કામાં બ્રાટલીવાળા એગ્યુ મીક્ષચર
(મેટી) અને એગ્યુ પીલ્સ ઘણી ઉપયોગી છે.

કીંમત રૂ. ૧-૦-૦

બ્રાટલીવાલાનું બ્રાલામૃત-બ્રાળકો અને નાબુક
માણસો માટે ઉત્તમ ટોનીક છે. કીંમત રૂ. ૧-૦-૦

બ્રાટલીવાલાની બીજી બજારીતી દવાઓ
નીચે મુજબ છે:—બ્રાટલીવાલાની કવીનધની ઉત્તમ
ગોળાઓ, એક અને બે ગ્રેનની દરેક બ્રાટલીમાં ૧૦૦
ગોળાઓ; એગ્યુ મીક્ષચર (નાની) આઠ આના, કોલેરા
અને અતેસાર તથા વોમીટ માટે કોલેરાલ રૂ. ૧-૦-૦
દુધ પાઉડર આના ચાર; શીક્કા ચેહરાવાળા અને નાતવાનો
માટે ટોનીક પીલ્સ રૂ. ૧-૮; દરાજનો મલમ આના
ચાર. હોદમાં દરેક ઠેકાણે વેચાય છે, —તથા—

નીચલે ઠેકાણેથી મળશે.

ડા. એચ. એલ. બ્રાટલીવાલા

એન્ડ સન્સ કું. લી.

વરલી લેખોટરી-મુંબઇ.

તારનું સરનામું:—બ્રાટલીવાલા, વરલી-મુંબઇ.

હીંદુસ્તાનમાં એકી અવાજે વખણાયેલા

ગેરંટીવાળા “સોલજર વોચ” રજીસ્ટર

નં. ૭૮૧ ધડીયાલો વાપરો.

ટાઈમ આપવામાં રેગ્યુલર.

સોલજર વોચ A કાલેટ્રી ૧૯ લા. ગોલ કાચ ૧૦-૦-૦

સોલજર વોચ B કાલેટ્રી ૧૯ લા. જડા કાચ ૧૦-૮-૦

સોલજર વોચ C કાલેટ્રી ૧૭ લા. ગોલ કાચ ૧૧-૦-૦

સોલજર વોચ D કાલેટ્રી ૧૭ લા. જડા કાચ ૧૨-૦-૦

સુચના.

૧ પોસ્ટેજ પેકીંગ ચાર્જના હર નંગ ફીઠ ૦-૬-૦

૨ બહારગામના ઓરડર વી.પી.થી મોકલવામાં આવશે

૩ ત્રણ નંગ સાથે મંગાવનારને પોસ્ટેજ પેકીંગ ફ્રી.

સોલજર વોચ કંપની.

કચુપીઠ બજાર—સુરત.

તમારી ખેતીવાડીમાં :—

સારે કામદે મેળવવો હોય તો

અંબાલાલ એમ. પટેલની કંપનીની બનાવેલા

નોરીયા રેંટ વાપરો.

કે જેની ઉત્તમ અને મજબુત બનાવટ માટે

વડોદરા અને જુનાગઢ પ્રદર્શનોમાંથી

ચાંદ અને સરટીફિકેટો મળ્યાં છે

સદર નોરીયા રેંટો કુવામાંથી તથા નદી-
માંથી ૧ થી ૧૦૦ ફુટ ઉંડાઈએથી પાણી ખેંચી
શકે છે. એન્જીનથી તેમજ બળદથી ચાલે છે
એકથી આઠ અને તેથી વધુ કોસના પ્રવાહના
મળી શકશે, કીંમત અને વધુ ખુલાસા માટે મળો
યા લખો:—અંબાલાલ એમ. પટેલની કંપની.

કાનજીભૂવન સેન્ડહર્સ્ટ રોડ—મુંબઈ નં. ૪

ત્રાંચ ઓરીસો—કણ્વીઈ—સુરત. અને દરીયાપુર—અમદાવાદ

નોંધી રાખો કે:—ઘરકામ માટે વાપરવાનું

અથવા નાના ભગીચા માટે જોઈતું પાણી કુવા
અથવા ટાંકામાંથી ખેંચવાના હાથવતી ચલાવવાના
દરેક સાઈઝના હેન્ડ પંપો પણ અમે બનાવીએ
છીએ તથા વેચીએ છીએ તથા દરેક ભતના
મસીનો ખરીદી તેમજ વેચી આપીએ છીએ.

શ્રીઓનું વંધ્યત્વ.

૩૩૩૩૩૩૩૩૩૩૩૩

શ્રીઓને વંધ્યત્વથી મુક્ત કરનાર તરીકે વૈદ્ય પાર્વતીબાઈની અખણાસંરક્ષક પીલ્સ લગભગ ચાલીશ વર્ષના વૈદ્યકી અનુભવથી વપરાઈ હજારો, અને લાખો દરદીઓપર ફતેહમંદ નીવડ્યા પછી જાહેરમાં મુકાઈ સેંકડો નિરાશ બાળાઓને વંધ્યત્વથી મુક્ત કરી બાળકની માતા થવા ભાગ્યશાળી કરી છે.

પીલ્સ નં. ૨—(આર્તદોષનિવારણ ગુટિકા)
એ માસીક ઋતુશ્રાવના દર્દો જેવાં કે પ્રત્યેક મહીને માસીક શ્રાવનું સાફ નહિ આવવું, પેટ, પેદું અને કમરનો દુઃખાવો, માસીક આવવાને ટાઢમે તીક્ષ્ણ શૂળ વગેરે નાબુદ કરી માસીક સાફ અને નિયમીત લાવી ગર્ભાશયને ગર્ભ ધારણ યોગ્ય કરે છે પીલ્સ તથા સોગટી મળી રૂ. ૩.

પીલ્સ નં. ૩—શ્રીઓને ભયંકર વહેતા લોહીના ઝરાને બંધ કરે છે. કીંમત રૂ. ૩.

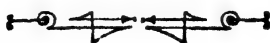
પીલ્સ નં. ૪—શ્વેત અને પીળા પ્રકર રોગને જડમૂળથી નાબુદ કરે છે. કીંમત રૂ. ૩

વૈદ્ય પાર્વતીબાઈ સુરતવાળા.

ઠાકુણાદેવી-મુંબઈ.

“દરિદ્રાન મર કૌન્તેય.”

શ્રી કૃષ્ણચંદ્રનો સંદેશ.



“દરિદ્રોને મર કૌન્તેય.”

દરેક ભારતવાસી પાર્થને માટે છે.

“ઓ ધનના ધણી એ ધર્મ તમારો.”

આ સંભાળો ! ગરીબોને દાદ આપો, નિમાવો !

બાકી મસ્ત અને હુષ્કુષ્ટને તો હમણાં
મુધીમાં બહુએ મઘીદા ખવાડ્યા છે !

તમારા ભાતવાસી દીનને તારો, ઉગારો.

લખો એ માટે :—

ઓન. સેક્રેટરી,

હિન્દુ અનાયાશ્રમ, નાડયાદ.

ચરમાની જુની અને જાણીતી દુકાન માયના મમાવા

અને

માયના બપાવા

હવે આગલો વખત વહી ગયો છે કે ડાકટરોને ત્યાં
આંખના નંબર માટે ફાંફાં મારવા પડતા હતાં
હવે તો હજારો ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ

તૈયબભાઈ પી. ચરમાવાળા

ને ત્યાંના અપ-ડુ-ડેટ ચરમા વાપરતા થઈ ગયા છે
અને તે પણ સહેલાં અને સુતરાં આંખ એકઝામીન
કરી પ્રીટ બેસતાં નંબર ચરમા એક વરસની ગેરન્ટી
સાથે આપે છે.

એકજ ચરમાંથી દૂર અને નજીક દેખાય તેવાં
ચરમા અમે તૈયાર રાખીએ છીએ. બહાર ગામના
ઓર્ડરો ઉપર પુરતું ધ્યાન અપાય છે. આપ સાહેબ
એક વખત જરૂર પધારશો.

તૈયબભાઈ પી. ચરમાવાળા.

(ચોકબજારવાળા આમદભાઈના ભાઈ)

ભાગાતળાવ રોડ-આમદભાઈની મોટી દુકાનની સામે,
સુરત.

જૂના અને જાણીતા

સીવીલ અને મીલિટરી ટેલર્સ

—: એન્ડ :—

આઉટ ફીટર્સ

એચ. એમ. માસ્તર.

કણ્ઠપીઠ બજાર-સુરત

ની દુકાનની મુલાકાત લેયો, અપ-ટુ-ડેટ

કટર્સ અને મનપસંદ કામ સાથે

—: વ્યાજબી દામ :—

હેડ ઓફીસ
ખંભાત

}

આંચ ઓફીસ
{ કણ્ઠપીઠ બજાર-સુરત.

નામદો પણ મરદ બને.

ગમે તેવા નામદો હોય તે પણ અમારી અમૃત ટોનીક પાલ્લસના ચાલુ સેવનથી મરદો બને છે કાળુ કે તે પીલ્લસ વીધને વીજળીની ઝડપે વધારે છે, શીકા ચેહરાને ગુલાબી બનાવે છે, સ્મરણ શક્તિ વધારે છે, મંદાગ્ની મટાડી બૂખ લગાડે છે સેંકડો સરટીફીકેટો મોઝુદ છે. કીંમત ગોળી ૩૨ ની કળીનો રૂ. ૧) પેસ્ટેજ બુદું. અમૃત ડીપોની ખાસીની ગોળીઓ ગમે તેવી જુની ખાસીને પણ ટુંક સમયમાં મટાડે છે, સેંકડો માથી માત્ર એકજ સરટીફીકેટ બસ થયો તા. ૨-૪-૧૭૧૧ મુંબઈ સમાચારમાં મહીમાઈ છે. ટુભાઈ લખે છે કે “મને છ માસ થયાં ખાંસી થઈ હતી. ડોક્ટરના બાટલા પીગ પીઈને થઈ ગયો હતો તમારી ખાંસીની ગોળીઓથી તદ્દન આરામ છે. “કીંમત ૪૦ ગોળીનો રૂ. ૧ પેસ્ટેજ બુદું.

અમૃત ડીપો. કરાંચી નં. ૭

—: જથથાખંધ તથા છુટક :—

મનપસંદ કાપડ ખરીદવાનું
ભરસેદાર મથક.

શા. ડાહ્યાભાઈ હરગોવિંદદાસ

સ્ટેસન રોડ

ખરાનપુરી

મોટા વરાછાના
રસ્તે,

ભાગળ
સુરત.

ગ્રાહકોને તેમ જ વ્યાપારીઓને ખરનું દરેક
જાતનું કાપડ મોટા જથથામાં
તૈયાર રહે છે.

સુરતની પ્રખ્યાત મીલોની જેવી કે હાતીમ
મીલ, સ્પીનીંગ મીલ, સ્વદેશી મીલ વીગેરેની
એજન્સી અમારે ત્યાં છે.

એક વખત મુલાકાત લ્યો,

આને ખાતરી કરો.

દરેક પળે દરેક ઉપયોગી થઈ પડે
તેવાં કોઈપણ પુસ્તકની જરૂર પડે ત્યારે
અમોને લખી જણાવવું ૨૪ કલાકમાં
આપનું પુસ્તક હાજર થશે.

થોડાં ઉત્તમ પુસ્તકો.

અનધડ તત્વ વિચાર યાને

અનધડવાળાના ખ્યાલ ૧-૪-૦

સદ્ગુરૂથી જ્ઞાન અને જ્ઞાનથીજ મોક્ષ

રચનાર પ્રદક્ષત્રી ગોવીંદલાલ સી.

ગોરાતેલાવાળા હાલ જન્મ ખંભાળીયા

ગુરૂ ગૌળીનાથજીની પ્રસાદી અને ભગવાન

વિશ્વનાથજીની કૃપાથી આ ગ્રંથનો સંગ્રહ મલ્યો

છે. વેદ વેદાંતથી સંપૂર્ણ દીલ પસંદ રાગ રાગ

ણીઓ લાવણીઓ અને રંગતોનો મહાન સંગ્રહ

છે રૂ. ૧-૪-૦ માં ૧૮૦ પાનાનો મોહોટો

સંગ્રહ છે.

બુકરીલર્સ.

ડા. વસનજી પરમાનંદ ચાહેવાલા

ઝવેરખાગ મુબઇ પો. નં. ૨

વાંચો !! અથંકર લડાઈ. વાંચો !!

જેમ સાચા અને જીદાર, પ્રમાણિક અને હુશિયાર સજ્જન અને દુર્જનને વેર હોય છે, તેમ ધંધાને અંગે પણ સમજવું. દેવલાક મીઠા બોલો એવી તો કુચી છુપી રીતે રાખે છે કે ત્રલકો અંગર્ધ જઇ દગાઇ જાય છે. દુર્ધના બજેલો છાસ પણ ટુંકાને પીએ, જેથી પ્રમાણિક વેપારીઓને બહુ વેહવું પડે છે, પણ અંતે ધર્મ જય છે. જીહું છાકું ટકતું નથી. સાચાને થોડો વખત સોસવું પડે છે પણ આખરે તો તાંબાની હાંડીજ આગપર ચઢે છે. અમોઘે ખાસ કારીગરોને રાખીને મુંબઘના ધોરણપર હમારા પોતાના કારખાનામાં, નવી નવી જતના મસીન પોલીસ અને બીજા દાગીના બનાવવા માંડ્યા છે, જેથી માલ ચાખો, વખતસર અને મનપસંદ મળી શકશે. અમારાં વેચેલા માલની ગેરંટી એટલી કે માત્ર ખરીદનારને મજૂરીનું તુકસાન દાગીના પાછો આવતાં બંજાર આવે દગાઇ પણ વખતે પુરા નાણાં અમે આપીએ છીએ.

અમારે ત્યાં નીચે પ્રમાણે માલ તૈયાર રહે છે.

બંગડી, નેકલેસ, બ્રેસલેટ, બ્રુચીસ, ધડીઆળોના છેડા, લોકેટો, ચાર્મ્સ, ફેન્સી વીટીઓ, હીરા માણેકની વીટીઓ તથા હીરાકંઠી વીગેરે વીગેરે, ચાંદીના ફેન્સી દાગીના તથા પ્રેઝન્ટ આપવા લાયક ચીજોનો મોટો જથ્થો તૈયાર રાખીએ છીએ, તથા રજવાડી તેમજ પારસો, હિંદુ, મુસલમાન તથા દરેક કામના બરનો અને અંગ્રેજ ફેશનનો માલ નમુના પ્રમાણે બનાવો આપીએ છીએ. એકવાર દુકાનની મુલાકાત લઇ ખાત્રો કરવો.

ડૉ. મેમચંદ લાંડુતવાળાની કંપની.

૬૦ કલુપીક બેગર-મુરત.

દુંક વખતમાં લોકપ્રિય ગ્રંથો

—: પુસ્તક :—

પ્રાણાયામ

પ્રાણાયામ સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી આપનાર, સરળમાં
સરળ બાપટી લખાયેલું સર્વને એક સરખું ઉપયોગી

પુસ્તક, દુંક સમયમાં જ પ્રીતિ આવૃત્તિ નીકળવા

પામી છે. મૂલ્ય પ્રથમ ભાગના રૂ. ૦-૧૨-૦

બીજા ભાગના રૂ. ૧-૦-૦ પોસ્ટેજ ભુદ્.

પ્રગતિ મંદિર, અણબજાર-સુરત.

ચાંપાનેરીઆ ફોટો સ્ટોર્સ

કંપની

ફોટોગ્રાફર્સ, એ. લાજ સ અને ફોટોગ્રાફીને

લગતો દરેક સામન સુવ્યવસ્થા લાવેવેચનાર,

હોં ભાગાતબાવ, મેઈનરોડ-સુરત.

